
١٠٠١
نصيحة للعيش
بصحة جيدة
مع مرض السكر
نصائح مباشرة تعطي تأثيرها حقاً
جوديث إتش. ماك كون
تمهيد بقلم د. هاري جرونسبان
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

• ثناء على هذا الكتاب •

"مرض السكر يمس كل مجتمع، وقد انتشر بشكل خاص في مجتمع الهنود الأمريكيين، فهناك حوالي ١٥٪ من الهنود الأمريكيين وسكان آلاسكا الأصليين يتلقون الرعاية لهذا المرض. إن المفتاح لمعالجة مرض السكر وترويضه هو المعرفة؛ وهذا الكتاب يقدم ذلك بالضبط. إن كتاب ماك كوين هو قراءة لازمة لأي شخص يبحث عن طريقة للتعامل بصورة أفضل مع هذا المرض".

– سيناتور بن نايتهورس كامبل (كولورادو)،
المؤتمر الحزبي لمرض السكر

■

"هذا الكتاب الجميل للكاتبة جوديث اتش. ماك كون تمت كتابته من وجهة نظر المريض، ويوفر مساعدة نحتاجها بشدة للتعامل بنجاح مع هذا المرض. الكتاب مكتوب كخلاصة وافية لكم هائل من المعلومات العملية. لحسن الحظ، يتمتع الكتاب بتصميم واضح بحيث تتمكن من قراءته على أجزاء أو بكامله أو تتنقل فيه من جزء إلى آخر. والمنهج الجديد الذي يتبعه هذا الكتاب يوفر مدخلاً سهلاً لكل شخص. يجب أن يشغل هذا الكتاب مكاناً بارزاً على رف الكتب لدى كل شخص مصاب بالسكر. يجب أيضاً أن يكون عظيم الفائدة للأطباء الذين يحاولون مساعدة مرضاهم على العيش بحالة جيدة مع المرض".

– د. إدوارد ميركر، رئيس قسم الغدد الصماء والسكر والتمثيل الغذائي بمركز كابرين الطبي، وأستاذ مشارك إكلينيكي للطب والشيخوخة،
مدرسة طب مونت سيناي

■

"فقط عندما تعتقد أنك تعرف كل شيء (حسناً، تقريباً كل شيء)، يظهر هذا الكتاب. افتح الكتاب على أي صفحة وكن متأكداً من أنك ستكتشف طريقة جديدة ومبتكرة تجعل العيش مع مرض السكر أسهل،
ولو بقدر بسيط".

– جاري شينر، مؤلف كتاب Think Like a Pancreas: A Practical Guide to Managing Diabetes with Insulin

"هذا الكتاب دليل ودود وعملي للقارئ للتعامل مع ذلك الشيء الذي أصبح بسرعة كارثة صحية على المستويين المحلي والعالمي. هؤلاء الذين يكافحون مع وباء السكر عالمي الانتشار –وكذلك أصدقاؤهم وأسرهم– يمكن أن يحصلوا على أفكار عميقة وقيمة حول كيفية التعامل مع هذا المرض وتحسين نوعية حياتهم عن طريق تطبيق الدروس المعتمدة على الفطرة السليمة، والتي تقدمها جوديث ماك كون في هذا المرشد العملي".

– عضوة الكونجرس، كارولين بي. مالوني (نيويورك)

■

"كتاب جوديث هو خلاصة وافية رائعة للوسائل السهلة قابلة التطبيق بنفسك، والتي يمكن أن تعكس مسار هذا المرض المميت؛ أو على الأقل تقلل من نتائجه الموهنة. كل فكرة تمت كتابتها بدقة وبأسلوب جذاب حتى إنك لا يمكن أن تمنع نفسك من قراءة المزيد".

– مارجوري أبرامز، ناشر، Boardroom, Inc.

■

"عمل رائع! بدلاً من التركيز على مجرد التعايش مع مرض السكر، تلهب جوديث ماك كون حماستنا لكي نزدهر في الحياة. إنها تعرف –بحكم خبرتها مع المرض– أن مرض السكر يمثل أكثر من مجرد حالة طبية؛ فهو يؤثر على حالتنا العاطفية والروحانية تماماً كما يؤثر على حالتنا البدنية. تتناول نصائحها كل نواحي الحياة مع مرض السكر؛ وهو شيء يحتاجه بشدة أشخاص مثلنا لكي نستمر في الحياة مع هذا المرض كل يوم".

– جابريل كابلان ماير، مؤلف كتاب Insulin Pump Therapy Demystified
(www.insulinpumpbook.com)

■

"إنني أوصي بهذا الكتاب لكل شخص مصاب بمرض السكر. المعلومات التي قدمتها ماك كون شاملة وعملية وسهلة القراءة. خلال هذا الكتاب سيتعرف مريض السكر بصورة أفضل على التغذية والتدريبات الرياضية والأدوية وجوانب أخرى مهمة للعيش مع هذا المرض... كتاب سوف ينفع كثيراً مرضى السكر وأحباءهم".

– جيفورد ميللر؛ المتحدث باسم مجلس مدينة نيويورك

■

"مرضى السكر... مع الألم، والضعف، والإرهاق، وكل المشكلات الأخرى... سوف يجدون هذا الكتاب مُعيناً للغاية. خلال كل الكتاب، وخاصة في الجزء الخاص بممارسة الرياضة، تقدم السيدة ماك كون كثيراً من الأفكار والكلمات المفيدة للتشجيع والتي يمكنها أن تساعد الأشخاص على البداية والاستمرار في برامج ممارسة الرياضة والأنشطة التي تحسّن حركة الجسم.... الأسلوب العلمي وأحياناً المرح للسيدة ماك كون في الكتابة يجعل قراءة الكتاب ممتعة، ويسهل عى المرضى الوصول إلى أهدافهم. إنني أوصي بشدة بهذا الكتاب لكل مرضى السكر".

– د. آلان بي. ميراسول، قسم العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل،
مستشفى لينوكس هيل

■

١٠٠١ نصيحة
للعيش بصحة جيدة
مع مرض السكر



١٠٠١

نصيحة للعيش بصحة جيدة مع مرض السكر

نصائح مباشرة تعطي تأثيرها حقاً

جوديث إتش. ماك كون





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٧

1,001 Tips *for* Living Well *with* Diabetes

FIRSTHAND ADVICE THAT REALLY WORKS

Judith H. McQuown

Foreword by Harry Gruenspan, MD, PhD



كل ناحية من المعاناة ينتج عنها شعاع من الأمل، والحقيقة الوحيدة التي لا تتغير هي: أنه لا شيء أكيد أو غير قابل للتغيير.

– جون إف. كيندي

ماذا ستكون الحياة إذا لم تكن لدينا الشجاعة لنحاول عمل أي شيء؟

– فينسنت فان جوخ

عندما تمضي خلال الجحيم، استمر في المضي.

– وينستون تشرشل

إلى
هارولد آلن لايتمان

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات

٤. المستشفيات وغرف الطوارئ؛ تجنبها والتعامل معها

المحتويات

٦. التعامل مع الاكتئاب والضغوط

المحتويات

تمهيد

بقلم د. هاري جرونسبان

من المتوقع أن تتضاعف معدلات الإصابة بمرض السكر على مستوى العالم حتى تصل إلى ٣٦٦ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠. إن حدوث الإصابة بالمرض يزيد باطراد كبير في جميع أنحاء العالم. لا توجد دولة مستثناة. فمعدل الزيادة في الدول الأكثر فقراً أشد حدة عنه في الدول المتقدمة. ونوع مرض السكر الذي يبدأ في مرحلة البلوغ يكون نتيجة استعداد جيني وراثي يظهر في الظروف الاجتماعية الحديثة. فالتنعم بوسائل الترف وعدم النشاط، وكذلك وفرة السعرات الحرارية الناتجة عن التقدم التكنولوجي، يتعاونان على حدوث المرض في الأشخاص الذين لديهم استعداد لذلك. ومرض السكر هو السبب الرئيسي للإصابة بالعمى في الولايات المتحدة. وهو كذلك السبب الأساسي لأمراض الكلى، وبتر الأطراف. وهو يُسهم كذلك بنسبة كبيرة في الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. في عام ٢٠٠٢، كانت التكاليف المباشرة وغير المباشرة للإصابة بمرض السكر في الولايات المتحدة تقدر بحوالي ١٣٢ بليون دولار، وكذلك فإن ١٨٦٠٠٠ شخص ماتوا بمرض السكر في ذلك العام، غالباً نتيجة مضاعفات مرض السكر وتأثيره على الدورة الدموية والقلب. إنه أمر حاسم أن يتم تقليل الخسائر البشرية والأعباء المادية لهذا المرض.

ومن الممكن أن يتم الوقاية من المضاعفات الناجمة عن مرض السكر أو تأخير حدوثها. إن التحكم الصارم في مستوى السكر بالدم، وضغط الدم، ومعدلات الكوليسترول بالدم، ومنع حدوث تجلطات دموية عن طريق تناول أقراص الأسبرين بانتظام كلها أشياء سوف تمنع حدوث المضاعفات.

وللأسف، لا يتم التحكم في مرض السكر بصفة عامة في الولايات المتحدة. ومعظم مرضى السكر لديهم متوسط مرتفع من معدلات السكر بالدم، كما أنهم لا يتحكمون بالقدر الكافي في ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول لديهم.

لماذا يحدث ذلك؟

يُلام المرضى دائماً لعدم تناولهم الطعام بصورة صحيحة، وكذلك بسبب عدم فقدانهم للوزن. هذا عذر سهل، ولكنه بصورة عامة ليس صحيحاً، وتم بناؤه على خرافات كثيرة. إحدى هذه الخرافات هي أن المريض إذا تناول "طعاماً صحياً"، فلن يكون هناك أي مشكلة. في الحقيقة "الطعام الصحي" يمكن أن يكون محملاً بالكربوهيدرات، والكربوهيدرات هي تماماً ما لا يمكن لمرضى السكر التلاؤم معه. كل مريض بالسكر يكون مردود مستوى السكر بدمه مختلفاً لنفس الكمية من الكربوهيدرات. وكمية الكربوهيدرات التي يمكن أن يتحملها شخص ما يمكن فقط تحديدها عن طريق قياس تغيرات مستوى السكر بالدم لديه بعد تناول الطعام.

خرافة أخرى هي أن المريض إذا بذل المزيد من المجهود لكي يقلل الوزن، فإن الأرطال الزائدة سوف تذوب. ومع ذلك. فإن الحقيقة هي أنه كما تملأ كتب الحمية الغذائية والتغذية رفوف المكتبات وتشكل إحدى قوائم صناعة النشر، فإن أعداد الأشخاص الذين يعانون من السمنة والسمنة المفرطة تزداد باطراد. مرض السكر غالباً يحتاج للتحكم به إلى تشكيلة معقدة من الأدوية والتغذية الدقيقة وممارسة الرياضة والمداومة على قياس مستوى السكر بالدم. يجب على مريض السكر أن يهتم بشدة بحالته الصحية، ويجب أن يأخذ إصابته بمرض السكر على محمل الجد.

إن ضغط الدم، وكذلك مستويات الكوليسترول بالدم بصفة خاصة، يجب أن تكون أقل بصورة واضحة عما يعتبر معدلاً طبيعياً في الأشخاص غير المصابين بالسكر. فالبيانات المستمدة من دراسات فرامنجهام توضح أن مريض السكر الذي لديه مستوى كوليسترول بالدم ١٨٠ مجم يكون أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية عن الشخص غير المصاب بالمرض والذي يصل مستوى الكوليسترول بالدم لديه إلى ٣٦٠ مجم. ومريض السكر السليم الذي لا يعاني من مشكلات بالقلب يكون لديه نفس معدل خطر الإصابة بالذبحة الصدرية تماماً مثل الشخص الذي سبق له التعرض لهذه الذبحة. كثير من الأطباء غير مدركين لخطر ازدياد معدل الإصابة بأمراض الدورة الدموية والقلب لدى مرضى السكر.

تعاني جوديث ماك كون من مرض السكر منذ ثمانية عشر عاماً. وهي، كمريضة، يجب عليها أن تتعامل مع هذا المرض باستمرار. إن تفاعلات الأطباء مع المرضى تكون عادة موجزة، ونصائحهم العملية للتعايش مع المرض محدودة للغاية. إنه أمر سار بالنسبة لي كطبيب أن أرى جوديث أخذت على عاتقها تحدي مرضها والاهتمام به. وجوديث قامت بأبحاثها الخاصة ووصلت إلى نتائجها الخاصة كنتيجة للضرورة والاضطرار. إنها قامت بالقراءة بتوسع، وكشفت مجموعة كبيرة من الحقائق المفيدة عن المرض. وتحدثت جوديث كذلك مع عدد غير محدود من مرضى السكر الآخرين بصورة مباشرة أو عبر الإنترنت.

هذا المزيج من الملاحظة الفردية، والأبحاث المنشورة، وتبادل المعلومات هو القاعدة

لهذا الكتاب. فالكتاب يحتوي على مجموعة نفيسة من اللآلئ مجمعة في ألفية موضوعية بسيطة للخبرات المشتركة حول داء السكر. وجوديث مؤلفة ضليعة، كتابها بيع منه حوالي ٥٠٠,٠٠٠ نسخة. لقد قامت بمهمة مشهودة في جمع وترتيب معلوماتها والتعبير عنها بأسلوب مصقول وبارع سوف يعجب القراء. الشرح واضح ومباشر إلى الهدف. القراء بالتأكيد سوف يستفيدون من تبصرات جوديث. إنهم سوف يتشجعون على تقبل خبراتهم الشخصية مع المرض، واكتشاف حقائقهم الخاصة حوله. وهذا الكتاب يحث على الاهتمام الذي يجب أن يتم صرفه للحصول على تحكم جيد بمرض السكر.

هناك تحذير يجب أن نذكره: كل مريض بالسكر مختلف عن الآخر. وليست كل معلومة يمكن تطبيقها مع كل مريض بالسكر. والحقائق حول داء السكر يمكن عادة أن تكون شخصية وليست عامة. لذلك يجب أن يقوم القراء بتقييم إذا ما كانت معلومة معينة قابلة للتطبيق على أنفسهم أم لا، ويجب أن يقوموا باستشارة أطبائهم للتوجيه.

– د. هاري جرونسبان،
طبيب العناية المساعد
مستشفى بريسبيتريان/مستشفى نيويورك
مركز كورنيل الطبي
معلم في الطب
جامعة كورنيل

مقدمة

هذا كتاب عملي ومليء بالأمل.

هذا كتاب يحتوي على مئات من الأفكار التي يمكنك استخدامها لتحيا حياة جيدة رغم إصابتك بمرض السكر.

ربما تعرف أن مرض السكر يتم تصنيفه الآن على أنه وباء متفشٍ (وباء عالمي الانتشار). حتى إنه اعتبر الموضوع الأساسي في مجلة "تايم" عدد ديسمبر ٢٠٠٣.

الإحصاءات مذهلة وصاعقة. فطبقاً لمنظمة الصحة العالمية بلغ عدد المرضى في العالم ١٧٧ مليون مريض يعانون من مرض السكر حتى سنة ٢٠٠٠ -وتأتي الهند في مقدمة الدول الأكثر انتشاراً للمرض ويبلغ عدد المرضى بها وحدها ٣٣ مليون مريض، تليها الصين ٢٣ مليون مريض- كما تتوقع المنظمة تعرض ٣٠٠ مليون شخص للإصابة بحلول سنة ٢٠٢٥.

الغالبية من هؤلاء المرضى يعانون من مرض السكر النوع الثاني، وهو ذلك النوع الذي له علاقة بالسمنة والخمول. مثلاً في المملكة المتحدة عدد الأشخاص الذين يعانون السمنة يبلغ ثلاثة أضعاف عددهم منذ عشرين عاماً، ويمكن أن يزيد إلى ٤٠٪ من إجمالي السكان بحلول سنة ٢٠٢٠. هذا بالفعل قد يؤدي إلى أولى خطوات الانخفاض في متوسط أعمار الإنجليز خلال قرن كامل لأن السمنة تؤدي إلى انخفاض عمر الإنسان. وكما يقال: كلما زادت أوزانهم، زادت احتمالات وفاتهم شباباً.

وفي الولايات المتحدة، هناك ما يزيد على ١٨ مليون شخص مصاب بمرض السكر؛ وفقط في السنة الأخيرة تم تشخيص ١.٢ مليون حالة جديدة. من هؤلاء المرضى ٢.٧ مليون مريض من أصول أفريقية، و ٢ مليون مريض من أصول إسبانية، و ٠.١ مليون مريض من الأمريكيين الأصليين الذين يعيشون في أماكن خاصة، ولكن بعض القبائل ينتشر فيها المرض بنسبة ٥٠٪. ويبلغ عدد النساء المصابات بالمرض ٩.٣ ملايين حالة، كما يبلغ عدد المواطنين

الأكبر سناً المصابين ٨.٦ ملايين حالة (ومن الواضح أن بعض هؤلاء المرضى ينتمون إلى اثنين أو ثلاث من هذه الفئات التي ذكرناها).

هناك أيضاً ملايين أخرى لم يتم إحصاؤها بدأت على طريق المرض. وهناك ما هو معروف أيضاً بـ "متلازمة التمثيل الكيميائي" أو "متلازمة إكس"؛ هذه الحالة تعرف في معاهد الصحة القومية بأنه شخص لديه على الأقل ثلاثة أعراض من الأعراض الخمسة التالية:

- دهن كثيف بمنطقة البطن، مع محيط الخصر أكثر من ٤٠ بوصة في الرجال و ٣٥ بوصة في النساء.
- ضغط الدم أعلى من ١٣٠/٨٥
- الكوليسترول الجيد أقل من ٤٠ مجم/١٠٠ ملليمتر بالدم
- الدهون الثلاثية أكثر من ١٥٠ مجم/١٠٠ ملليمتر بالدم
- سكر صائم بالدم أكثر من ١١٠ مجم/١٠٠ ملليمتر

على الأقل ٤٧ مليون أمريكي بالغ -ما يعادل أكثر من ٢٠٪ من السكان- يعانون من متلازمة التمثيل الكيميائي، والتي أيضاً تصيب أكثر من ٤٠٪ من الأمريكيين في سن الستين والسبعين.

طليعة السكر (ما قبل الإصابة الصريحة بالمرض) تعتبر حالة أخرى تؤدي إلى مرض كامل الصورة، في حالة تركه دون ضبط. حوالي ٤١ مليون أمريكي يعانون من هذه الحالة التي تعرف بمستوى سكر بالدم أكثر من ١٠٠ مجم/١٠٠ ملليمتر.

المعلومات في هذا الكتاب مصممة لمساعدة هؤلاء البشر أيضاً. مع قليل من الاهتمام. وضبط النفس الذاتي: وعلاج دوائي جيد فإنهم سوف يكونون قادرين على تجنب أو على الأقل تأخير بداية المرض بصورته الكاملة؛ وبالتالي تقليل آثاره المدمرة المحتملة.

التكلفة الاقتصادية السنوية لمرض السكر في سنة ٢٠٠٢ تم حسابها بما يعادل ١٣٢ بليون دولار، أو بقول آخر ١٠٪ من إجمالي ما تم صرفه من أموال على الاهتمام بالصحة في الولايات المتحدة. يخشى كثير من الخبراء أن التكاليف السنوية لمرض السكر قد تؤدي إلى إفلاس ميزانية الدولة المخصصة لتوفير وسائل الحياة الكريمة للمواطنين من تعليم وإسكان ورعاية صحية ودخل شخصي كافٍ بحلول عام ٢٠٢٥.

هل تتساءل عن السبب؟ دعنا نلقِ نظرة على بعض الإحصاءات المروعة:

- الأمريكي المتوسط يأكل أكثر من ١٥٨ رطلاً من السكر في السنة.
- ٢٥٪ من الخضراوات المأكولة في الولايات المتحدة هي شرائح البطاطس المقلية.
- ارتفع الإنفاق الأمريكي على الطعام سريع التحضير ١٨ مرة خلال الثلاثين عاماً الأخيرة (أي بنسبة ١٧٠٠٪).

نتيجة لذلك، فإن الأطفال الأمريكيين في الوقت الحاضر قد يكوّنون الجيل الحديث

الأول الذي يمتلك معدلات حياة أقصر من آبائهم.

إن معركة السمنة اليوم أكثر إهلاكاً بكثير من الحرب العالمية الثانية التي عانى العالم من رحاها. ففي الحرب العالمية الثانية، وقع أكثر من ١٨٠٠٠٠ مصاب في ستة أسابيع من القتال، ولكن معركة السمنة مستمرة وستؤدي إلى ملايين من حالات الوفاة الناتجة عن مرض السكر في العقد القادم وحده. وكل نوعي مرضى السكر (مرضى النوع الثاني الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة في الغالب، ومرضى النوع الأول الذين قد لا تكون لديهم مشاكل مع زيادة الوزن) في خطر، ولابد من التخطيط لمستقبل صحي لهما.

فكّر في مرض السكر على أنه قنبلة موقوتة ذات فتيل طويل جداً. إنها قنبلة موقوتة لأنها في آخر الأمر قد تؤدي إلى أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الكلى، والعمى، وبعض أنواع السرطان.

ولكن على الجانب الآخر، الفتيل الطويل يعني أنه يمكنك أخذ خطوات فعلية لمنع أو على الأقل تأخير تلك الأمراض المميتة، وبالتالي تعيش فترة أطول وأكثر سعادة وإنتاجاً.

تاريخ شخصي: لقد تم تشخيصي على أنني مريضة بالسكر النوع الثاني عام ١٩٨٧، على الرغم من أنني كنت فعلياً مصابة بالمرض لمدة عامين أو ثلاثة في ذلك الوقت. وبعد ستة أشهر، انتهى "شهر العسل" مع مخفضات السكر التي يتم تناولها عن طريق الفم (الأقراص). وكان لابد من تحولي إلى العلاج بالأنسولين. وأنا أعتمد على الأنسولين منذ ١٧ عاماً.

وبفضل التقدم الذي حدث في أبحاث مرض السكر خلال هذه السبعة عشر عاماً، أعرف الآن أنني من المحتمل أن أكون نوعاً وسطاً بين النوعين الأول والثاني من المرض (نوع ١.٥) المعروف بمرض السكر الكامن ذاتي المناعة في البالغين، أو بمعنى آخر من النوع الأول بطيء البداية. على كل لا أعتقد أنه يشكل الكثير من الفرق الآن. إننا لا يمكن أن نغير الماضي ولكننا نستطيع عمل تغييرات الآن لتحسين صحتنا المستقبلية.

في السبع عشرة سنة التي كنت مصابة فيها بالمرض تعلمت أشياء كثيرة، ولكن أهم شيئين هما: أولاً استمر في التعلم والمعرفة حول هذا المرض لأنه دوماً سيكون هناك تقدمات كثيرة في الأبحاث والعلاج، وثانياً دائماً امتلك روح الدعابة والفكاهة (الخطة ب) وبالتالي فمطبات الحياة الصغيرة وتقلباتها لا تضع ضغوطاً عليك.

لقد جاءت المعلومات الواردة في فصول الكتاب من مصادر متنوعة: الأصدقاء، وأصدقاء الأصدقاء في كل أنحاء الولايات المتحدة، والآباء والمعلمين للأطفال المصابين بالمرض، والأطباء، والباحثين، ومجموعة من المساعدين لي في مدينة نيويورك، وكثير من الأشخاص الذين قابلتهم على الطريق. كثير من هذه المعلومات تخصني وتعتمد على خبراتي الشخصية.

والمعلومات الواردة خلال هذه الفصول قد تبدو عشوائية، ذلك لأنني أريدك أن تقرأ كل واحدة منها على حدة وتفكر فيها لمدة دقيقة. بهذه الطريقة المعلومات ستكون ذات فائدة عظيمة لك ولأسرتك.

سوف تلاحظ أن نصف المعلومات تقريباً مركزة في فصلين هما: "فقدان الوزن والتغذية"، و"التعامل مع الاكتئاب والضغوط". هذا لأنني أؤمن أنك إذا فقدت الوزن وأكلت بصورة صحية وتغلبت على الاكتئاب والضغوط الجانبية على الأقل لنصف الوقت، فإنك سوف تتعامل مع مرض السكر بنجاح.

لم أضمن الكتاب أي معلومات عن مضخات الأنسولين لأن هذه الآلات الرائعة قد تمت تغطيتها بالكامل في كتاب "جابريل كابلان ماير" الممتاز Insulin Pump Therapy Demystified للناشر "مارلو. كومباني" في سنة ٢٠٠٣.

والآن إليك أهم نصيحة في الكتاب:



كن مبدعاً ■ انظر إلى مرض السكر على أنه تحدٍ، وأنك تستطيع أن تفوقه حيلة ودهاء. فكر بأساليب غير تقليدية لتحل المشكلات وتحقق النتائج.

الأمر راجع إليك؛ وهذه المعلومات سوف تساعدك!

١

الأدوية والتجهيزات

٢ **لا يوجد دواء يصلح لكل شخص ■** كل مريض هو شخص متفرد. ليس فقط لأنه لا يوجد دواء يصلح لكل فرد، ولكن أيضاً لأنه من المحتمل جداً بمرور الوقت أن يتعود جسدك على الدواء الذي تستخدمه أو أن حالتك قد تتفاقم، أو الأمرين. وبالتالي سيتعين عليك أن تغير جرعة الدواء أو ربما تتحول إلى دواء آخر.

بالتأكيد هناك أدوية عديدة لعلاج المرض وكذلك مزيد من الأدوية في الطريق، وبالتالي فإن تغيير طبيبك للدواء لن يكون مشكلة.

٣ **أدوية عديدة تحتاج إلى بعض الوقت ليظهر تأثيرها ■** عندما يكتب الطبيب دواء جديداً أو دواء مختلفاً أو جرعة جديدة أو تركيبة جديدة، فقد يحتاج جسمك إلى عدة أيام أو أسابيع حتى يستطيع التعود عليها وحتى يمكنها أن تعمل جيداً.

إذا ظهرت عليك آثار جانبية، فاتصل بطبيبك في الحال، ولكن عدا ذلك امنح الدواء فرصة لكي يبدأ العمل.

٤ **فقدان الوزن يمكن أن يقلل احتياجك من الأدوية ■** حتى إذا فقدت فقط عشرة أو خمسة عشر رطلاً من وزنك، فقد تحتاج لتغيير أدويتك. اتصل بطبيبك خاصة إذا بدأت تلاحظ حدوث قراءات منخفضة لمستوى السكر بالدم مرتين أو ثلاثة خلال الأسبوع.

٥ حلل دائماً ■ إذا كنت تستخدم الأنسولين كعلاج، يجب عليك أن تجري اختبار (تحليل) السكر في الدم ثلاث أو أربع مرات على الأقل خلال اليوم الواحد. غالبيتنا نحن مستخدمي الأنسولين لفترات طويلة نجري التحليل أكثر من خمس مرات يومياً. إذا كنت من غير مستخدمي الأنسولين، فقد يغريك ذلك بعمل التحليل بصورة أقل -بعض المرضى يحللون مرة واحدة في اليوم أو أقل- ولكن بصفة عامة كلما كنت أكثر مداومة على إجراء التحليل، حصلت على معلومات دقيقة عن مستوى السكر في دمك. وبالتالي يمكنك الاعتناء بنفسك بصورة أفضل.

منتجو شرائط التحليل -وهم مرتبطون في العادة بمنظمة الوقاية الصحية HMO- سوف يعطونك فقط خمسة أو ستة شرائط لليوم الواحد؛ أي في الغالب ٥٠٠ شريط لمدة ثلاثة أشهر. ولكنهم عادة ما يخبرونك بإمكانية الحصول على المزيد من الشرائط دون دفع مقابل لهذه الزيادة.

كل ما تحتاجه هو وصفة طبية من الطبيب بها الكلمات السحرية "ضرورة طبية"؛ وعدد مرات التحليل اللازم لك في اليوم، والعدد الإجمالي للشرائط التي تحتاجها خلال فترة زمنية محددة. الأطباء ومسئولو منظمة الوقاية الصحية وشركات التأمين جميعهم دائماً سيكونون سعداء لعمل ذلك لأنهم يعلمون أنك كلما أكثرت من عمل التحليل؛ قلت احتمالية حدوث مضاعفات للمرض والتي قد تؤدي إلى تكاليف أعلى.

٦ قلل نقاط وأماكن الوخز ■ إذا كنت تجري تحليل السكر بالدم عدة مرات خلال اليوم باستخدام "الوخازة"، فسيأتي عليك وقت تجد فيه أطراف أصابعك وأماكن أخرى من جسدك تشبه وسادة الدبابيس. مستخدمو الأنسولين يمكنهم تقليل هذه الفتحات عن طريق استخدام سن آخر إبرة أنسولين أخذوها؛ وذلك بعد مسحها بالكحول لتعقيمها. سن الإبرة أرفع بكثير وبالتالي يقلل الضرر على أنسجتك وكذلك يقلل الألم.

(رغم هذا، صديقتي "ميشا" الأكثر مني طولاً والتي تفوقني في الوزن بحوالي ٩٠ رطلاً، تجادل بأن الوخازة لها فائدة كبيرة لشديدي الحساسية الذين يخافون، فالوخازة هي التي تقوم بالمهمة، وبالتالي لن تضطر أنت إلى ثقب أطراف أصابعك بنفسك).

اختر الأداة والطريقة التي تجعلك تشعر بالارتياح. عندما يكون سن إبرة الأنسولين أرفع من الوخازة؛ فقد تفضل وخز الإصبع بها. عند توفر وخازات أحدث وأرفع يمكنك أن تتحول إليها، وتستخدمها مع أو بدون جهاز الوخز.

٧ **وخز الإبر** ■ حيث إن أسنان إبر الأنسولين تكون باستمرار أرفع وأقصر، فقد غيرت المقاس الذي أستخدمه ثلاث أو أربع مرات خلال الأعوام العشرة الأخيرة. الإبر الأرفع والأقصر تحدث ضرراً أقل للأنسجة وكذلك ألماً أقل. الصيادلة ومواقع الويب للمصانع وكذلك الأطباء يعتبرون مصدراً ممتازاً لكل ما هو جديد.

٨ **احتفظ بضعف الكمية التي تستهلكها من الأنسولين** ■ قانون "ميرفي" يقول إن الأشياء السيئة تحدث في الوقت الذي تكون غير مستعد لها على الإطلاق. لذلك، فإن المرة الوحيدة في السنة التي قد تسقط منك زجاجة الأنسولين وتنكسر يمكن أن يكون خلال عاصفة ثلجية عنيفة تستمر ثلاثة أيام وتمنعك من الخروج من منزلك لشراء زجاجة جديدة.

تذكر دائماً شعار الكشافة الذي يقول: "الاستعداد يمنع كثيراً من الذعر والطوارئ".

دائماً تأكد أنك على الأقل تمتلك زجاجتين من كل نوع من الأنسولين الذي تستخدمه. ومع وجود كثير من شركات التأمين التي لا تدفع إلا لزجاجة واحدة من الأنسولين في كل مرة، فاطلب من طبيبك أن يكتب "ضرورة طبية" على الوصفة الطبية، وبالتالي فشركة تأمينك سوف تتركك تأخذ زجاجتين بدون أن تدفع ثمن الثانية.

٩ **أنجز بذكاء تحليل الـ ٧٢ ساعة** ■ تحليل الاثنين والسبعين ساعة للسكر في الدم يعتبر وسيلة مفيدة لتشخيص متى وكيف ولماذا بعض مرضى السكر يعانون من تذبذب مستوى السكر بالدم بدون سبب واضح، وهي حالة تعرف بمرض السكر الهش أو سريع الانكسار.

الطبيب أو الممرضة تضع جهازاً دقيقاً حساساً (يأخذ كميات ضئيلة من عينات الدم كل خمس دقائق) في منطقة البطن، وتثبته جيداً بالبلاستر. هذه العينات تنتقل إلى جهاز مستقبل مثبت على الحزام أو الملابس الداخلية أو البيجاما عند النوم. جهاز الاستقبال يسجل ٨٦٤ قراءة للسكر بالدم، يتم تحميلها إلى جهاز الكمبيوتر وتحليلها في نهاية الـ ٧٢ ساعة. خلال الاختبار، سوف تنبهك الإشارات الخطأ وصفارات الإنذار إلى حدوث مشكلة ما.

لسوء الحظ، هذا الجهاز يمكن أن يقصر في الأداء وبالتالي تضطر إلى إلغاء الاختبار. أحد مندوبي الشركات أخبرني أن هذا يحدث بنسبة أكثر قليلاً من ١٠٪ (حساباتي الشخصية تقترب من ٢٠٪ حيث اضطررت إلى إلغاء اثنين من اختباراتي خلال شهرين بنوعين مختلفين من الأجهزة والمستقبلات).

لم يوهن هذا من عزمي، ولذلك قررت أن أبتكر اختباراً معدلاً. أحثك على تجربته أنت أيضاً إذا قصر جهازك في الأداء أو إذا لم توفره لك شركة تأمينك. طبيب الغدد الصماء المعالج لي وجد هذه المعلومات التفصيلية مفيدة جداً في الضبط الدقيق لجرعة الأنسولين التي أتناولها.

وإليك طريقتي، اختر ثلاثة أيام من كل أسبوع، أو ثلاثة أيام متتالية لو كنت تستطيع تأدية عملك من المنزل. قم بعمل تحليل السكر بالدم عن طريق شرائط التحليل بعينة من الدم من الأصابع كل ساعة بدقة باستخدام الساعة (أو بالتقريب قدر استطاعتك) وذلك في الفترة من استيقاظك صباحاً وحتى تنام ليلاً، وكذلك مرة على الأقل في منتصف الليل إذا أمكن. احتفظ بجدول تفصيلي للقراءات التي تأخذها كل مرة. وكذلك جدول جرعات الأنسولين، والأدوية الأخرى. والوجبات. والتمرينات، وأي انخفاض بالسكر بالدم إذا حدث. وليكن هدفك الحصول على ٤٥ قراءة للسكر بالدم على الأقل على مدار الأيام الثلاثة. بالفعل قد ترى هذا عملاً كثيراً، ولكنه فقط لمدة ثلاثة أيام. يمكن لطبيبك بعدها أن يحلل هذه النتائج ويتحكم في مستوى سكرك بالدم بصورة أفضل.

بعض الآراء في هذه الطريقة تعتبر أن عمل الاختبارات خلال ثلاثة أيام متتالية بما فيها أثناء العمل تعطي نتائج أكثر دقة. ولكن على أية حال المتخصصون الطبيون يعتقدون أن إجراء التحاليل كل ساعة بدقة شديدة وباستخدام الساعة خلال التواجد بالعمل يمكن أن يخلق الكثير من القلق والتوتر، وهذا وحده يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم. وبالتالي يكون الاختبار غير دقيق. عموماً هذا قرار شخصي جداً، ولكنني سوف أعطي صوتي للرأي الثاني.

١٠ إذا كانت شركة تأمينك لا تغطي نفقات التحاليل ■

كثير من مرضى السكر المتمرسين يستخدمون موقع eBay الخاص بالمزادات على الويب لشراء تجهيزات ولوازم التحاليل، ويوصون به للآخرين. أدخل سعراً أعلى من المعروض في آخر لحظة قبل غلق المزاد بحيث لا يتمكن الآخرون من المزايدة عليك ورفع السعر.

تأكد من أنك تحققت من تاريخ الانتهاء، ومصاريف الشحن، وطرق الدفع. وإمكانية إعادة المنتجات للبائع. راسل البائع إذا كانت معلومات الشحن غير متوفرة أو إذا كانت لديك أية أسئلة أخرى.

١١ عندما تكون نصف الوحدة أفضل ■

على الرغم من أن هذه النصيحة قد تكون واضحة، فإن قليلاً من الأطباء يقترحونها. في أحوال كثيرة -خاصة في مرضى النوع الأول حديثي التشخيص (المعتمدين على الأنسولين)- تكون ١٠ وحدات (أو أي رقم صحيح) قليلة جداً، ولكن أيضاً ١١ وحدة تكون كثيرة جداً!

في هذه الحالة، يمكن أن تأخذ "نصف وحدة". الحقن مصممة بفراغ كافٍ بين الوحدات وذلك للحصول على نقاط منتصف، وبالتالي تستطيع قياس ١٠,٥ وحدة بدقة بارعة. بموافقة طبيبك، جرب هذه الجرعة على الأقل لمدة ٣ أيام وانظر إذا كانت نتائجك تتحسن.

١٢ عندما تعمل الأقراص بسرعة جداً ■ في بعض المرضى الذين يتناولون الأقراص، يمكن أن تعمل هذه الأقراص بسرعة كبيرة مما يؤدي إلى انخفاض سريع في مستوى السكر بالدم. هناك أقراص تعمل بصورة تدريجية وعلى مدار فترة أطول مما يؤدي إلى انخفاض تدريجي وطويل المفعول لمستوى السكر. اسأل طبيبك إن كانت هذه الأقراص أفضل لك.

١٣ قواعد ما بعد ١١ سبتمبر بالنسبة للمسافرين ■ كسياسة رسمية: زادت إجراءات الأمن منذ أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١، وهذا يعني أنك ستكون مضطراً لإثبات أن حقنك، والأنسولين، وجهاز قياس السكر بالدم، وشرائط التحليل، والجلوكاجون ذلك العامل الرافع لسكر الدم، وأجهزة أخرى كلها تستخدم لعلاج مرضك بالسكر، وأنها ضرورات طبية يجب أن تحملها معك. إذا كنت ترتدي مضخة أنسولين، فستكون مضطراً أيضاً لإظهارها لأمن المطار.

والآن أيضاً ستحتاج خطاباً حديثاً من طبيبك ينص على أنك مريض بالسكر وتحتاج إلى حمل كل هذه الأدوية والأدوات معك. الأمر الأكثر أهمية أنك تحتاج لحمل الأنسولين الخاص بك في الصندوق المعتاد الذي يأتي فيه، وكذلك على الأقل مجموعة واحدة غير مفتوحة من الحقن بالإضافة إلى الحقنة التي تستخدمها، وبالتالي أمن المطار يمكن أن يتحقق من أن حقنك غير المغلقة تطابق تلك المغلقة.

وبالرغم من أن هذه إجراءات رسمية، فإنه لم يظهر أنها تطبق باستمرار أو بالقوة التي توحي بها هذه الكلمات. فكثير من المسافرين من مرضى السكر لم يتعرضوا للسؤال حول الأدوية أو الأدوات التي يحملونها، وكذلك لم يُطلب منهم أبداً خطابات من أطبائهم المعالجين.

١٤ لانتس: مضخة المرضى الفقراء ■ "لانتس"، هو الأنسولين طويل المفعول الأحدث، يعتبر هدية من الله لكثير من مرضى السكر الذين كانت مستويات السكر لديهم تتأرجح ارتفاعاً وانخفاضاً عند استخدام "ألترالنت" وغيره من أنواع الأنسولين طويل المفعول الأخرى. لأن "لانتس" له مدة عمل حوالي ٢٤ ساعة، فإنه يوفر مستوى أساسياً يشبه عمل البنكرياس الطبيعي، أو عمل مضخة تفرز جرعات صغيرة من الأنسولين بصورة مستمرة.

مع لانتس، لازلت تحتاج إلى استخدام أنسولين سريع المفعول مثل "هيومالوج" أو "نوفولوج" لتغطية الوجبات، وسوف تحتاج لاستخدام حقن *منفصلة* لأخذ لانتس وأخرى للأنسولين سريع المفعول، وذلك لأنهما يتفاعلان مع بعضهما البعض. على كل حال، إذا كان لانتس يعطيك ضبطاً لمستوى السكر بالدم بصورة أفضل، فإنك قد تستطيع حذف جرعة ما قبل الغداء أو ما قبل العشاء من الـ "هيومالوج".

١٥ "سكري ليس خطيراً لأنني فقط أستخدم الأقراص" خرافة خطيرة ■

كثير من مرضى النوع الثاني من مرض السكر لا يأخذون مرضهم بجدية كافية. يقولون: "سكري ليس خطيراً لأنني غير مضطر لأن آخذ الأنسولين. إنني فقط أتناول الأقراص".

وبعد ذلك، ولأن المرض ليس خطيراً كما يعتقدون، فإنهم يتصرفون كما لو أنهم غير مرضى بالسكر على الإطلاق: فلا يقومون بتحليل السكر بالدم، ولا يراقبون أكلهم من النشويات. وكثير من مرضى النوع الثاني ذوو وزن زائد أو حتى ذوو سمنة مفرطة، ولكنهم لا يقومون بأي محاولة لتنظيم غذائهم وفقاً لنظام حمية معين.

على مر السنوات، يسبب هذا السلوك المتعالي تدميراً خطيراً وغير قابل للشفاء مثل التهابات الأعصاب، ومشكلات شبكية العين، والغرغرينا. أحد أصدقائي من مرضى النوع الثاني غير المعتمدين على الأنسولين الذي أهمل التغذية السليمة وممارسة التدريبات الرياضية لسنوات طويلة ينتظر الآن عملية زرع كلى، ويمكن أن يضطر لعمل جلسات غسيل الكلى قبل ذلك. وكلاهما خياران بغيضان.

إن اعتناءك بنفسك الآن هو *استثمار* لصحتك في المستقبل.

١٦ البدء بالعلاج بالأنسولين فوراً قد يكون تصرفاً ذكياً ■

لنفرض أنك مريض حديث التشخيص بالنوع الثاني من مرض السكر، بمعنى أن البنكرياس عندك يصنع الأنسولين. ولكن طبيبك وصف لك العلاج بحقن الأنسولين. كيف ذلك؟

تقترح الأبحاث الحديثة أن كثيراً من مرضى النوع الثاني من السكر حديثي التشخيص يجهدون البنكرياس في الأيام الأولى للمرض. هذا يفسر وجود "شهر العسل" في أحيان كثيرة يمتد من عدة أشهر إلى سنة تقريباً عندما تعمل الأدوية المستخدمة بالفم. يتبع ذلك تبدد حتمي وذلك عندما يتوقف البنكرياس عن صناعة الأنسولين. في هذه المرحلة يجب عليهم أخذ الأنسولين لبقية حياتهم.

على أية حال، إذا تم وضعك على العلاج بالأنسولين منذ البداية، فإن بنكرياسك المجهد يستطيع أن يرتاح ويتعافى. بعد ذلك –خاصة إذا أمكنك أن تخفض وزنك لتقترب من الوزن المثالي– يمكنك أن تتحول من الأنسولين إلى الأقراص.

١٧ توقيت تناول "لانتس" يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً ■

إن تناول "لانتس" (ذلك الأنسولين طويل المفعول جداً) في الصباح بدلاً من تناوله قبل النوم يبدو أن له تأثيراً أفضل. هناك دراسة حديثة تمت على ٦٩٥ مريضاً من النوع الثاني يأخذون الأنسولين ويتناولون العلاج الفمي كذلك للتحكم في معدل السكر بالدم لديهم بصورة أفضل اكتشفت أن المرضى الذين يأخذون "لانتس" في الصباح الباكر تحكموا في معدل السكر بالدم لديهم أفضل من هؤلاء الذين أخذوه قبل النوم. وكلتا المجموعتين تحكمت بصورة أفضل من المرضى الذين أخذوا NPH (نوع آخر من الأنسولين) في وقت النوم.

وعلى الرغم من أن الأبحاث لم تستطع تفسير لماذا تعطي حقن لانتس في الصباح نتائج أفضل، فإن تغيير التوقيت بالتأكيد يستحق المناقشة مع طبيبك.

١٨ الفحص المزدوج إذا كانت نتائج التحليل تبدو غريبة ■

في أحيان كثيرة ستحصل على نتائج غريبة لتحليل السكر بالدم. تكون عالية جداً أو منخفضة جداً؛ رغم أنك لا تشعر بأي اختلاف.

قبل تعديل الأدوية والجرعات التي تتناولها، أو قبل أن تأخذ فجأة قرص جلوكوز، قم بالفحص ثانية. ولكن أولاً تأكد من أن المكان الذي تأخذ منه عينة الدم نظيف تماماً. إن أطراف الأصابع بشكل خاص يمكن أن تلتقط كميات ضئيلة جداً من الطعام أو من أي مادة أخرى يمكن أن تحرّف نتائج التحليل.

بعد ذلك تأكد أن العينة المأخوذة كلها دم خالص. وليس نصفها دماً ونصفها الآخر سائلاً كما يحدث في الجو البارد. وتأكد أنها تملأ المكان المخصص لعينة الدم في الجهاز بالكامل. إذا كانت نتيجة التحليل الثاني مختلفة اختلافاً جوهرياً عن التحليل الأول؛ فعليك إعادة التحليل لمرة ثالثة. المنطقي أن التحليل الثاني والتحليل الثالث سوف يعطيان نفس النتائج. خذ متوسط القراءتين الثانية والثالثة لتحصل على نتيجة دقيقة للتحليل.

١٩ وحدة جلوكاجون يمكن أن تنقذ حياتك ■

إذا كنت قد أصبت بالإغماء في أي وقت من شدة تدني مستوى السكر بالدم (أو أوشكت على ذلك)، يجب عليك الاحتفاظ بوحدة الجلوكاجون في متناول يدك تحسباً لأي أزمات قادمة قد تكون عندها غير قادر على البلع.

الجلوكاجون عبارة عن هرمون يستطيع رفع مستوى السكر بالدم عن طريق زيادة سرعة تحليل الجليكوجين المخزون في الكبد وتحويله إلى جلوكوز بالدم. وهو يعمل بسرعة جداً.

وبما أن تحضير الجلوكاجون وحقنه لا يمثل مشكلة كبيرة، فعليك اتخاذ واحد أو اثنين من عائلتك أو أصدقائك المقربين ليعودوا أنفسهم على مكان الوحدة وتعليمات استخدامها. وعليهم أيضاً أن يمارسوا الحقن عن طريق إعطائك جرعة الأنسولين بين الحين والآخر.

إنها لضرورة ملحة أن يتمكن الشخص الذي اخترته من إعطائك الحقنة بأسرع ما يمكن. فكلما طالت مدة غيبوبتك زادت خطورتها. فتضرر المخ يمكن أن يبدأ خلال ثلاثين دقيقة.

لسوء الحظ، تكون وحدات الجلوكاجون عديمة الجدوى في حالة وجودك بمفردك. فعندما ينخفض مستوى السكر في دمك إلى ٣٠ أو ٤٠، تكون غير قادر على التحكم في تجهيز الجلوكاجون وحقنه لنفسك. وعلى هذا، ففي أي وقت تتوقع أن السكر في دمك قد ينفد، املأ فمك ببعض أقراص الجلوكوز وامضغها وابلعها بسرعة.

لاحظ أنه أحياناً قد تحتاج إلى حقنتين لرفع سكرك بالدم، وبالتالي قد تحتاج للاحتفاظ بوحدتين جلوكاجون في متناول يدك. ولحسن الحظ يمكن الاحتفاظ بوحدات الجلوكاجون في درجة حرارة الغرفة العادية، وتصلح للاستخدام لمدة سنة كاملة.

٢٠ شارك في تجارب واختبارات الأدوية الجديدة ■

غالبية الاختبارات الإكلينيكية للأدوية الجديدة الواعدة تكون على المرحلة الثانية من التجارب (مرحلة الفعالية)، أو المرحلة الثالثة من التجارب (وتشمل مقارنة الدواء الجديد بالأدوية المستخدمة بالفعل أو بعلاج نموذجي)، أو تجارب تشمل المرحلتين الثانية والثالثة.

هذه الأدوية الجديدة تكون قد اجتازت بالفعل المرحلة الأولى من التجارب (مرحلة الأمان) وتكون مصرحة من هيئة الغذاء والدواء للاستخدام المستقبلي. وعندما تتطوع لعمل تجربة إكلينيكية، فهناك احتمالية أن تأخذ الدواء البديل بدلاً من الدواء الجديد. في الحقيقة، في الدراسات مزدوجة الحجب (وهي أكثر أنواع التجارب شيوعاً) لا يعرف مجرو التجارب أنفسهم المرضى الذين يتناولون الدواء الجديد من المرضى الذين يتناولون الدواء الوهمي.

في أي من الحالتين، يجب وضعك تحت عناية طبية ممتازة من بعض الأطباء والباحثين الموهوبين اليقظين جداً، وبهذا قد تساعد في اكتشاف دواء رائع جديد.



استبدل عبوات الأنسولين باستمرار ■

تذكر هذه النصائح والقواعد لتحتفظ بالأنسولين قوياً وفعالاً:

- أي عبوة غير مستخدمة ومحفوظة في الثلاجة يمكن أن تبقى حتى تاريخ انتهاء الصلاحية. ورغم هذا، تأكد من البدء في استخدامها قبل هذا التاريخ بشهرين على الأقل.

- أي عبوة غير مستخدمة ومحفوظة في درجة حرارة الغرفة العادية تبقى صالحة لمدة ٢٨ يوماً.
- أي عبوة مستخدمة ومحفوظة في الثلاجة يمكن أن تبقى صالحة لمدة ٢٨ يوماً.
- أي عبوة مستخدمة ومحفوظة في درجة حرارة الغرفة العادية يمكن أن تبقى صالحة لمدة ٢٨ يوماً.



اختر أدوية خالية من السكر ■ كثير من الأدوية المتوفرة للاستخدام مثل أدوية علاج الكحة ومضادات الحموضة تحتوي على السكر، مما يسبب مشكلة في التحكم في مستوى السكر بالدم لديك.

اقرأ ورقة المعلومات المرفقة بالدواء باهتمام. اختر الأدوية التي تحتوي على عبارة "خالٍ من السكر" sugar-free بوضوح. اسأل طبيبك أو الصيدلي للمساعدة والنصح.



مخفضات الكوليسترول ■ الأدوية المخفضة للكوليسترول بالدم والمشتقة من مادة الإستاتين مثل ليسكول (فلوفاستاتين). وميفاكور (لوفاستاتين). وبرافاكول (برافاستاتين)، وكذلك ذوكور (سيمفاستاتين) توصف للأشخاص المصابين بمرض السكر حتى لو كانت نتائج تحليل الكوليسترول لديهم طبيعية أو حتى منخفضة. فاستخدام هذه الأدوية يمكن أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية في مرضى السكر بحوالي نسبة الثلث.

ملاحظة: إذا كنت تتناول مشتقات الإستاتين. فأخبر طبيبك إذا عانيت من آلام في العضلات لأنها تعتبر من الآثار الجانبية المعروفة لهذه الأدوية. أيضاً تأكد أن إنزيمات الكبد عندك تفحص كل ثلاثة أشهر. يمكن التحكم في ارتفاع إنزيمات الكبد وإعادتها إلى معدلاتها الطبيعية عن طريق تغيير نوع الدواء المشتق من الإستاتين أو حتى بتخفيض الجرعة من الدواء الذي تستخدمه.

٢٤ **مقاس الإبرة يصنع فرقاً كبيراً** ■ أحجام الإبر والوخازات تُقاس بأرقام تبدو متقاربة إلى حد ما مثل ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٣، ولكن معنى هذه الأرقام قد لا يكون واضحاً للمريض، كما أن الاختلاف بين المقاسات يمكن أن يمثل فرقاً كبيراً.

حجم المقاس	ملليمتر
٢٨	٠,٣٢
٣٠	٠,٢٥
٣١	٠,٢٢
٣٣	٠,١٨

لاحظ أنه كلما زاد المقاس، نقص الحجم بالمليمتر.

بعملية حسابية صغيرة وسريعة ترى أن الوخازة مقاس ٣٣ تكون أصغر بنسبة ٢٨٪ من الوخازة مقاس ٣٠، وسن الإبرة مقاس ٣١ يكون أصغر بنسبة ١٢٪ من سن الإبرة مقاس ٣٠. أصابعك وأماكن أخذ عينات التحليل الأخرى وكذلك أماكن حقن الأنسولين سوف تلاحظ الفرق بوضوح: ألم أقل وضرر أقل للأنسجة.

٢٥ تجنب أخطاء الوصفات الطبية

■ اكتشفت دراسة حديثة أن نصف الصيادلة الذين أجريت عليهم الأبحاث اعترفوا بأنهم أعطوا وصفة طبية خاطئة بسبب الخط اليدوي غير المتقن للأطباء. وهذا يفسر لنا لماذا تكون أخطاء الأدوية سبباً في حوالي ١٤٠،٠٠٠ حالة وفاة في السنة.

لتفادي الأخطاء في وصفاتك الطبية، اطلب من طبيبك أن يقرأ لك اسم الدواء وهو يكتبه، وكذلك الجرعات الصحيحة ومواعيد أخذ الدواء. عندما تصرف الوصفة الطبية، قارن المكتوب في ورقة المعلومات الملحقة بالدواء مع ملاحظاتك التي سمعتها من الطبيب.

تستطيع أيضاً تقليل فرصة الأخطاء عن طريق الحصول على دوائك الموصوف في بداية فترة المساء –أبطأ أوقات اليوم– وعندها تكون أخطاء الصيادلة في أقل احتمالاتها.

٢٦ تقسيم الأقراص يخفض التكلفة إلى النصف

■ هذه الخطة تعمل بصورة أفضل في الحالات التالية: (أ) عندما تكون خطة دوائك لها حدود استهلاكية تأمينية ثابتة لكل دواء لكل شهر بغض النظر عن الجرعات؛ (ب) عندما يكون دواؤك عبارة عن قرص يؤخذ على عدة جرعات؛ (ج) وعندما يكون طبيبك مستعداً لكتابة وصفة طبية لأقراص ضعف الجرعة المطلوبة لك، ويخبرك بإمكانية تقسيم هذه الأقراص إلى نصفين.

اشترِ أداة تقسيم الأقراص من الصيدلية؛ ستكلفك حوالي ٣–٥ دولارات. بعد ذلك، اتبع الإرشادات لتقسيم القرص إلى نصفين وتناول نصف القرص (جرعتك المعتادة)، ثم غلّف النصف الآخر بالبلاستيك لتأخذه في الجرعة التالية. بعمل ذلك، ستتمكن من استهلاك الكمية على شهرين، وبالتالي تخفّض فاتورة علاجك إلى النصف.

٢٧ احتفظ بالمضادات الحيوية في متناولك

■ هل تصاب بنفس النوع من الجراثيم كل عام؟ مثلاً، البكتريا السبحية في الحلق؟ هل يصف لك طبيبك نفس المضاد الحيوي؟ إذن فهي فكرة جيدة أن تبدأ في تناول ذلك المضاد الحيوي

بسرعة لتمنع مرضاً أطول وأكثر خطورة يمكن أن يضطرك لدخول المستشفى. مريضة ذكية مصابة بالسكر اتفقت مع طبيبها على هذه الخطة، وبالتالي فهي تستطيع أن تبدأ العلاج فوراً.

طبيبها أعطاها وصفة طبية لعشرة أيام تحتوي على مضاد حيوي تداوت به بنجاح لعدة سنوات سابقة، وقد قامت بصرف الدواء واحتفظت به جانباً.

عندما تمرض، تبدأ العلاج بالأسبرين وفيتامين "سي" وشربة الدجاج الساخنة لمدة يومين أو ثلاثة. بعدها تتصل بطبيبها لتتأكد أن الأعراض التي لديها تبدو مماثلة لأعراض الالتهاب البكتيري. إذا أعطاها الطبيب موافقته، يمكنها أن تبدأ العلاج فوراً دون أن تعرض نفسها لخطر الإصابة بجراثيم أخرى خلال وجودها في حجرة الانتظار في عيادة الطبيب.

ولكن إذا ظلت مريضة بعد يومين أو ثلاثة من العلاج بالمضاد الحيوي، يجب عليها الاتصال بطبيبها والحضور لتخضع للفحص الإكلينيكي والفحوصات المعملية.

هذه الخطة العلاجية عملت بنجاح تام، حتى إن هذه المريضة حاربت الجراثيم وتجنبت المضاعفات الخطيرة لسنوات عديدة؛ كل هذا فقط بجعل مضاداتها الحيوية في متناولها دائماً.



الأنسولين المرن ■ في الوضع المثالي، يجب علينا أن نبدأ في تناول الطعام في مدة ٣٠-٤٥ دقيقة بعد حقنة الأنسولين.

ولكن في الواقع، يحدث أن نأخذ حقنة الأنسولين ثم نذهب إلى مطعم أو حفلة غداء، ونطلب الطعام. وبعدها ننتظر وننتظر في الوقت الذي ينخفض فيه مستوى السكر بالدم عندنا، مما يؤدي إلى عدم توافق الأنسولين مع الطعام.

ولكن من ناحية أخرى، هيومالوج يعتبر أحد أنواع الأنسولين سريعة المفعول والأكثر مرونة. ليس فقط لأنه يمكن حقنه *قبل تناول الطعام مباشرة*، ولكن أيضاً يمكن أخذه *بعد تناول الطعام فوراً*. في الحقيقة، يتميز الهيومالوج بأنه مرن لأنه يتيح لك تصحيح الأخطاء التي وقعت فيها. فإذا أفرطت في تناول الطعام في الغداء أو في حفلة ما، تستطيع تعديل جرعتك من هذا الأنسولين على الفور بعدها لتتناسب مع الكربوهيدرات الزائدة التي تناولتها.

٢٩ لا تلم نفسك إذا احتجت لزيادة جرعتك من الدواء ■ بعد البقاء على دواء ما لفترة من الوقت، غالباً يتوقف الجسم البشري عن الاستجابة للدواء بنفس الكفاءة. فتحتاج لمزيد من نفس الدواء أو حتى ربما لدواء جديد للحصول على نفس النتائج المرجوة.

لا تلم نفسك على هذه الزيادة، فهذا يحدث طوال الوقت ويمكنك التأكد فقط بسؤال أي طبيب أو صيدلي.

٣٠ **ما المدة التي يحتاجها الدواء؟** ■ عندما يصف لك طبيبك دواءً جديداً، اسأله عن المدة التي سيظهر خلالها نتائجه. هذا السؤال مهم بنفس الدرجة تقريباً مثل السؤال عن الأعراض الجانبية.

٣١ **جدد تطعيماتك** ■ أنت تحتاج إلى جرعات منشطة من التطعيم لمرض الخناق (الدفتيريا) ومرض الكزاز (التيتانوس) كل عشر سنوات. إذا لم تكن تتذكر آخر مرة أخذت فيها الجرعة المنشطة من التطعيم، فربما يكون هذا هو الوقت لتأخذ واحدة. لمزيد من المعلومات، اتصل بالهيئة أو المركز المسئول عن المصل واللقاح في المنطقة التي تعيش فيها.

٣٢ **اسأل دائماً عن الأدوية المشابهة البديلة** ■ في كثير من الأحيان، يكون هناك بديل أقل شهرة للدواء الذي يصفه لك الطبيب ولكنه أرخص كثيراً ويمكن أن يوفر لك الكثير من المال. متوسط تكلفة الدواء البديل تكون حوالي ١٤ دولاراً، مقارنة بحوالي ٧٧ دولاراً في المتوسط للدواء الأصلي المكتوب في الوصفة الطبية.

منظمة الغذاء والدواء تشترط أن تكون الأدوية المشابهة البديلة مماثلة للدواء الأصلي في الجرعة والجودة والأمان والقوة. وذلك على الرغم من أن شكل الدواء وعناصره الخاملة قد تختلف.

٣٣ **فوائد الفيتامينات المتعددة لمرضى النوع الثاني** ■ جرعة يومية من أدوية الفيتامينات والمعادن قد تقلل الإصابة بالأمراض المعدية في الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من مرض السكر. في دراسة نشرت في مجلات الأمراض الباطنية، تم إعطاء مجموعة من مرضى النوع الثاني من السكر جرعة يومية من الفيتامينات. المجموعة المقارنة أخذوا البديل (أقراصاً خاملة). بعد سنة من الدراسة وجد أن ١٧٪ فقط من المجموعة التي تناولت الفيتامينات أصيبوا بأمراض معدية، مقارنة بـ ٩٣٪ من المجموعة التي تناولت الأقراص الخاملة البديلة وكذلك مجموعة الفيتامين لم تظهر أي غياب عن العمل نتيجة المرض مقارنة بـ ٨٩٪ من المجموعة الأخرى أظهروا على الأقل غياباً واحداً خلال السنة.

٣٤ القهوة تقلل خطر الإصابة بالسكر ■

في الواقع، إنها مادة الكافيين الموجودة في القهوة التي تجعلها مفيدة جداً. وبما أن الكافيين دائماً يعامل على أنه دواء، فقد وضعت هذه النصيحة في هذا الفصل.

أبحاث الصحة العامة في جامعة هارفارد تتبعت ٤٢.٨٨٨ رجلاً، و ٨٥.٠٥٦ امرأة في الفترة من ١٩٨٠ إلى ١٩٩٨. وطبقاً للمعايير المطبقة في هذه الفترة لم يكن أي منهم يعاني من مرض السكر في بداية البحث. الرجال الذين شربوا أكثر من ستة فناجين من القهوة بالكافيين في اليوم قللوا خطر الإصابة بالنوع الثاني من المرض بنسبة حوالي ٥٠٪. والنساء اللاتي شربن نفس الكمية قللن خطر الإصابة بنحو ٣٠٪. دراسات هارفارد تعتقد أن الكافيين يؤثر في الطريقة التي يحلل بها الجسم السكر، وبالتالي يقلل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر.

ملاحظة: هناك نسبة معتدلة أخرى للتأثير ناتجة عن المشروبات الخالية من الكافيين (٢٥٪ تقليل خطر الإصابة في الرجال، ١٥٪ في السيدات). وكذلك لا يوجد أي ارتباط إحصائي ذي قيمة بين النوع الثاني من المرض وبين مشروب الشاي الذي يحتوي أيضاً على الكافيين.

٣٥ هل أنت مصاب بفشل القلب الاحتشائي؟ لا تتناول هذه الأدوية لعلاج السكر ■

حذرت منظمة الغذاء والدواء على نحو صريح من أن أدوية ميتفورمين (جلوكوفاج)، وثيازوليدين دايونز مثل أفانديا وأكتوس يجب ألا تستخدم من قبل مرضى السكر المصابين أيضاً بفشل وظائف القلب الاحتشائي.

لسوء الحظ، ولأن استخدام هذه الأدوية كان في زيادة مطردة خلال السنوات الست الأخيرة، فإن إحدى الدراسات أظهرت أن هناك نسبة غير بسيطة من متلقي برامج التأمين للمساعدات الطبية بالمستشفيات، والذين يعانون من كلا المرضين قد خرجوا من المستشفيات بوصفات طبية تحتوي على هذه الأدوية.

إذا كنت تعاني من كلا المرضين، فشل القلب الاحتشائي والسكر، فاسأل طبيبك عن أدوية علاج السكر التي لا تؤثر على حالة فشل القلب الاحتشائي التي تعاني منها.

٣٦ القلم: أفضل كثيراً من الحقن؟ ■

حسناً، قلم الأنسولين –كلا النوعين المملوء مسبقاً للاستخدام مرة واحدة ثم التخلص منه، أو الذي به عبوة للأنسولين ويصلح للاستخدام أكثر من مرة– أكثر ملاءمة للاستخدام من الحقن. والأقلام دقيقة جداً، وهي مناسبة بشكل خاص لإعطاء جرعات صغيرة من الأنسولين.

إحدى المشكلات التي تعوق استخدام أقلام الأنسولين على نطاق واسع في الولايات المتحدة هي أن منظمة الغذاء والدواء تعتبر الأقلام المملوءة مسبقاً والتي تستخدم مرة واحدة "أدوية" وبالتالي يتم إدخالها في نظام التغطية التأمينية. وعلى العكس من ذلك، فإن الأقلام المعدة للاستخدام أكثر من مرة لا يتم إدخالها في التغطية التأمينية بشكل عام. على الرغم من أن عبوات الأنسولين المستخدمة فيها تدخل في التغطية.

على أية حال، هذا المجال لا يزال تحت التطوير. في أوروبا، غالبية مرضى السكر المعتمدين على العلاج بالأنسولين يستخدمون فعلاً أقلام الأنسولين المغطاة بنظام التأمين الصحي للدولة.

٣٧ أدوات الوخز: هناك اختيار

■ كثير من المرضى المعتمدين على الأنسولين لا يعترضون على أخذ الأنسولين، ولكنهم يكرهون فحص مستوى السكر في دمهم. والغالبية العظمى من مرضى النوع الثاني يكرهون حقاً هذه العملية لأن أداة الوخز صعبة الاستعمال أو لأنها تخترق بعمق كبير ومؤلم.

تذكر أنك سوف تجري تحليل السكر بالدم عدة آلاف من المرات خلال حياتك، لذا يجب الأخذ في الاعتبار استخدام الوخازة بدون جهاز الوخز وبدون أثرها المروع غير المريح. أو كذلك يستحق أن نبحث عن أداة لها تدريج للعمق وبالتالي يمكنك أن تستخدم درجات عمق مختلفة للأصابع المختلفة.

٣٨ استخدم حاوية مخصصة للأقراص

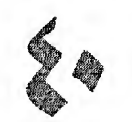
■ احصل على حاوية لأقراص الدواء مقسمة بأيام الأسبوع ولها ٧-٢١ جزءاً منفصلاً حسب احتياجاتك من الأدوية. املأها مرة كل أسبوع ثم استخدمها كل يوم.

هذه الطريقة لها ميزتان: الأولى أنك توفر الوقت بالقيام بهذه المهمة مرة واحدة كل أسبوع بدلاً من عدة مرات كل يوم، والثانية أنك تعرف على الفور إذا كنت قد تناولت أدويتك لهذا اليوم أم لا.

٣٩ أعطِ أطراف أصابعك راحة

■ عند إجراء تحليل لمعرفة مدى انخفاض مستوى السكر بالدم، تكون أطراف أصابعك هي المكان الوحيد الذي يعطي نتائج دقيقة. أما إذا كنت تجري التحليل لأية أغراض أخرى، فاستخدم أماكن أخرى لأخذ عينات التحليل وأعطِ أطراف أصابعك الفرصة للراحة.

جرب ساعدك، أو أعلى ذراعك، أو سمانة الساق، أو الفخذ، أو كف يدك على بعد عدة بوصات تحت الإبهام أو الخنصر، أو قرب معصمك. هذه المناطق فيها أطراف عصبية أقل، وبالتالي فإن أخذ العينات منها عادة سوف يكون أقل ألماً.



٤٠ تناول أقراصك بطريقة صحيحة ■ احصل على الفائدة الكاملة من أدويتك عن طريق فهم ماذا تعني التعليمات الخاصة بها:

"قبل الأكل"؛ على الأقل ساعة قبل الأكل.

"بعد الأكل"؛ على الأقل ساعتان بعد الأكل.

"مع الطعام"؛ خلال أو مباشرة بعد الوجبة، وليس مع كوب من العصير أو الحليب فقط.

"على معدة خالية"؛ ساعة قبل الأكل أو ساعتان بعده.

٤١ كن حذراً من الصيدليات على شبكة الإنترنت ■ إن طلب الدواء من الإنترنت قد يكون مغرياً؛ وملايين من الأشخاص يفعلون ذلك بما يقدر بحوالي ١٥ بليون دولار في سنة ٢٠٠٤. وفي حين أن كثيراً من صيدليات الإنترنت تعمل بصورة شرعية وتطلب فاكساً أو بريداً إلكترونياً بالوصفة الطبية من طبيب مرخص كتب لك الوصفة بعد الفحص والتشخيص لحالتك، فإن العديد منها ليس كذلك. وسوف يصرفون الأدوية بدون أي وصفات طبية. وفي بعض الأحيان هناك أشخاص يستطيعون الحصول على هذه الأدوية بكتابة أعراض مزيفة في المواقع الإلكترونية للاستبيان الطبي.

الأدوية عن طريق الإنترنت قد لا تكون صفقة رابحة. كثير من هذه الصيدليات تملأ أسعار صفقاتها بنفقات الاستشارات الطبية والشحن الضخمة. بعض المواقع قد تسرق أموالك أو هويتك الشخصية.

لتحمي نفسك، استخدم فقط المواقع التي تم الترخيص لها بواسطة برنامج Verified Internet Pharmacy Practice Sites. تأكد من أن المواقع آمنة، وبالتالي لا يمكن سرقة معلومات بطاقتك الائتمانية. ولا تدخل أبداً رقم الضمان الاجتماعي أو كلمة المرور الخاصة بك.

الخلاصة؟ احذر عند الشراء.

٤٢ ترجم أرقام تحليل جليكوزيلات هيموجلوبين A1C ■ قد يكون من الصعب ترجمة النسبة المئوية لهذا التحليل إلى أرقام تحليل السكر المعتادة.

هذا الجدول سوف يساعدك:

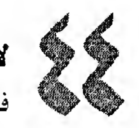
النسبة المئوية في التحليل	مستوى السكر بالدم
٥٪	١٠٠
٦	١٣٥
٧	١٧٠
٨	٢٠٥

٩	٢٤٠
١٠	٢٧٥
١١	٣١٠
١٢	٣٤٥
١٣	٣٨٠

وكما ترى، فكل وحدة مئوية كاملة تعادل ٣٥ نقطة في مستوى السكر بالدم. وبالتالي ٠,١٪ يعادل ٣,٥ نقطة لمستوى السكر.

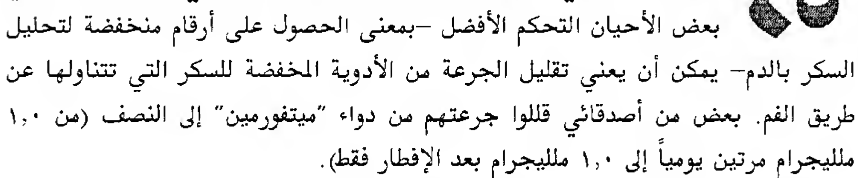
وجود فرق من ٠,٢٪–٠,٥٪ بين تحليلين ليس له خطورة أو أهمية إحصائية، ولكن وجود اختلاف وحدة مئوية كاملة له أهمية.

٤٣ **عليك إدراك أن نتائج تحليل A1C هي متوسط حسابي** ■ تذكر أن نتيجة هذا التحليل هي عبارة عن متوسط حسابي. لذلك، من الممكن أن تحصل على نتيجة جيدة ٦٪ (وهي تساوي ١٣٥ في تحليل السكر المعتاد)، ولكن هذه النتيجة الجيدة تكون في الواقع متوسطاً حسابياً لنتيجتين أعلى وأقل كثيراً.



لا تعد استخدام الوخازات ■ حسناً، إذا كان ولابد أن تعيد استخدامها، فتأكد أنك قمت بتعقيمها عن طريق وضعها في الكحول. إن إعادة استخدام الوخازات لإجراء فحص السكر بدمك يرفع احتمالات إصابة أصابعك بالميكروبات المعدية. في حالات قليلة –عندما تستخدم الوخازات مرات عديدة– تصبح هذه الإصابات الميكروبية دائمة وعلاجها صعباً للغاية.

٤٥ **تحكم أفضل في مستوى السكر بالدم يمكن أن يعني أدوية أقل** ■ في بعض الأحيان التحكم الأفضل –بمعنى الحصول على أرقام منخفضة لتحليل السكر بالدم– يمكن أن يعني تقليل الجرعة من الأدوية المخفضة للسكر التي تتناولها عن طريق الفم. بعض من أصدقائي قللوا جرعتهم من دواء "ميتفورمين" إلى النصف (من ١,٠ ملليجرام مرتين يومياً إلى ١,٠ ملليجرام بعد الإفطار فقط).



وفي بعض الأحيان الأخرى التحكم الأفضل يمكن أن يعني تقليل جرعة الأنسولين لمرضى النوع الأول، أو في حالة مرضى النوع الثاني يعني التخلص من تناول الأنسولين تماماً واستخدام الأدوية بالفم فقط.



لا تقم بصرف وصفاتك الطبية يوم الإجازة ■ هذا يبدو مثل الشعار القديم "لا تشترِ سيارة صنعت يوم الاثنين"، وهذا صحيح.

الصيادلة الذين يعملون بصورة مؤقتة أيام الإجازات يكونون عادة غير حسني الاطلاع على كل الأدوية التي يأخذها زبائنهم. إنهم لا يعرفون بما يكفي للسؤال عندما يبدو شيء ما خاطئاً، مثل هل الخطأ في الوصفة الطبية ذاتها أم فقط في الحدود الاستهلاكية طبقاً للتأمين. في إحدى المرات قمت بسداد الثمن كاملاً لوصفة طبية ولم أتحقق من الأدوية حتى ذهبت إلى المنزل، لأجد أنني أعطيت العلاج اللازم لمدة ثلاثين يوماً بدلاً من مدتي المعتادة وهي تسعون يوماً. كان ذلك طبعاً يوم الأحد. وهذا سبب كتابتي لهذه النصيحة.

٤٧ **لاحظ الفرق الكبير بين الأنسولين ٣٠/٧٠ والأنسولين ٢٥/٧٥** ■ قد يبدو فقط فرقاً ٥٪، ولكنه فارق كبير في الحقيقة يمكن أن يجعل أوقات الطعام أسهل بالنسبة لك.

كلاهما أنسولين مخلوط سابقاً. ومع ذلك، فخليط الأنسولين ٣٠/٧٠ يجب أن يؤخذ ٣٠–٤٥ دقيقة قبل الأكل. أما خليط الهيومالوج ٢٥/٧٥ فيؤخذ خلال ١٥ دقيقة قبل الأكل. وهذا يمكن أن يعطيك الكثير من المرونة في أوقات الطعام.

٤٨ **نوعان مختلفان من الأنسولين يمكن أن يعملا بصورة أفضل بالنسبة لك** ■ بعض مرضى السكر الذين يستخدمون العلاج بالأنسولين يحصلون على تحكم أفضل في مستوى السكر بالدم لديهم عن طريق تحديد جرعات نوعية من كل من الأنسولين طويل المفعول والأنسولين قصير المفعول. هذا بدلاً من بقائهم مقيدين فقط بزيادة أو تقليل عدد الوحدات التي يتناولونها من خليط ثابت.

يمكن أن يستغرق الأمر شهوراً عديدة لك ولطبيبك لتقرير النظام العلاجي الأفضل لك. والاحتفاظ بملاحظات يومية دقيقة لمستوى السكر بالدم وللغذاء وللتدريبات الرياضية يعد أمراً حاسماً.

٤٩ **لا يلزم أن يكون الأنسولين بارداً كالثلج** ■ إذا كنت تحتفظ بالأنسولين في الثلاجة، وعندما تحقنه بارداً يؤلمك، فعليك بإخراج العبوة أو العبوات التي تستخدمها من الثلاجة قبل ثلاثين دقيقة من موعد الحقن. وبالتالي سيكون الأنسولين بدرجة حرارة الغرفة العادية، وهذا سيجعله أقل إيلاماً.

٥٠ تناوب على أماكن الحقن لديك

تناوب على أماكن الحقن لديك ■ يمكنك دائماً أن تستخدم نفس المنطقة الأقل ألماً في جسدك طالما أنك تناوب بين أماكن الحقن. مثلاً. يمكنك أن تحقن الأنسولين في منطقة البطن -طبعاً ما عدا السرة- لو أنك قمت بالدوران على الأماكن التي تحددها للحقن.

طريقة بسيطة أن تتصور منطقة البطن عندك مثل ساعة الحائط وتحدد مكان كل حقنة على العلامات المتجاورة للساعات. وعندما تدور على كل علامات الساعة على الجهة اليسرى انتقل للجهة اليمنى. هذا سوف يعطيك وقتاً كافياً للالتئام وتجنب الندبات الداخلية التي يمكنها أن تؤثر فيما بعد على الامتصاص السليم للأنسولين.

٥١ بعض أنواع الأنسولين يمكن حقنها في أي مكان، والبعض لا

بعض أنواع الأنسولين يمكن حقنها في أي مكان، والبعض لا ■ أنواع الأنسولين بطيئة المفعول مثل لانتس، ألترالنت، لنت، ريجيلار يمكن حقنها في أي مكان بالجسم يوجد به كمية كافية من الدهن لتجنب الحقن في العضلات. ولكن نوعاً مثل "هيومالوج" -الأنسولين الأسرع مفعولاً- يجب حقنه فقط في منطقة البطن حتى يمكن امتصاصه بأكبر سرعة.

٥٢ افحص أدويتك قبل أن تغادر الصيدلية

افحص أدويتك قبل أن تغادر الصيدلية ■ تقدّم خطوة واحدة أكثر من مجرد فحص ورقة المعلومات المرفقة بالدواء. افتح الزجاجة وافحص الأقراص نفسها. إذا كانت الأقراص تبدو مختلفة عما تعودت عليه، فتأكد أن الشفرة المطبوعة على القرص مطابقة للشفرة المدونة في ورقة المعلومات (يمكنك أن تطلب من الصيدلي أن يقوم بذلك لك).

ملاحظة: في بعض الأحيان تقوم الصيدلية بتبديل أقراصك بأقراص أخرى تكون ضعف العدد اللازم لك وتكون جرعتها نصف الجرعة المكررة لك، وذلك في حالة عدم توفر الأقراص ذات الجرعة المقررة لك. ولكن في هذه الحالة يجب على الصيدلي أن يرشدك إلى أخذ ضعف عدد الأقراص المقررة لك في كل مرة.

٥٣ تعامل مع سلسلة صيدليات كبرى

تعامل مع سلسلة صيدليات كبرى ■ أنت في مدينة بعيدة، وفجأة اكتشفت أنك نسيت أن تأخذ أدويتك معك. ليس هناك مشكلة إذا كنت تتعامل مع سلسلة صيدليات كبرى لها فروع في مختلف المدن. اطلب من الصيدلي في المدينة

التي تزورها أن يفحص وصفتك الطبية على الإنترنت، واشرح له أنك تحتاج متطلبات أسبوع فقط من أدويتك، وسيكون باستطاعتك الحصول عليها.

٥٤ احتفظ برقم الفاكس الخاص بصيدلتك في متناول اليد ■

في بعض الأحيان، قد لا يتمكن طبيبك من الاتصال بالصيدلية فوراً، أو قد لا يكون ذلك ملائماً له. في هذه الحالات، يمكنك إعطاء رقم الفاكس الخاص بالصيدلية لطبيبك لكي يتمكن من إرسال الوصفة الطبية الخاصة بك إليهم. ومن الممكن كذلك أن تستخدم أنت رقم الفاكس هذا لكي ترسل إليهم الوصفة عندما تحتاج إلى تكرار الأدوية. تعد هذه طريقة بديلة مريحة للحصول على الدواء. لذلك، احتفظ برقم الفاكس الخاص بصيدليتك في متناول يدك على الدوام.

٥٥ أحسن الاطلاع على كتيب الوصفات الطبية ■

معظم مشاريع التأمين الصحي لها كتيب وصفات طبية خاص بها يحتوي على أسماء الأدوية الأصلية وكذلك الأدوية البديلة والمطابقة التي سوف يدفعون لها. وسوف يتركونك حر التصرف في نطاق الحدود الاستهلاكية التأمينية المعتادة.

ولكن إذا كتب لك طبيبك دواءً ليس موجوداً في الكتيب، فسيكون عليك أن تدفع الثمن كاملاً بسعر التجزئة ويمكن أن يكون باهظاً. مثلاً، قطرة المضاد الحيوي للأذن "سيبرو" والتي لم تكن في كتيب الوصفات الطبية الخاص بي سعرها ١١٠ دولار. لكن قطرة "كورتيسبورين" -وهي اسم أصلي لقطرة أذن أيضاً تحتوي على مضاد حيوي مماثل- تتكلف عشرة دولارات فقط على شركة التأمين.

لتوفر على نفسك الوقت والتكلفة، عندما يكتب لك طبيبك وصفة طبية جديدة اسأله عما إذا كان الدواء مدوناً في الكتيب. إذا كان طبيبك لا يعرف، فاسأله إذا كان يمكنه كتابة الوصفة الطبية بحيث يمكن صرف أي دواء أصلي أو بديل معادل للدواء الموصوف، ويكون مشمولاً في كتيب الوصفات الطبية مغطاة التكاليف.

٥٦ ضعف القدرة على تحمل السكر، وضعف السكر الصائم بالدم يمكن أن يحتاجا أدوية مختلفة ■

حسب دراسة بريطانية حديثة، الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على تحمل السكر (الجلوكوز) والذين يعانون من ضعف مستوى السكر الصائم بالدم يمكن أن يحتاجوا أدوية مختلفة لمنع حدوث النوع الثاني من مرض السكر لهم.

الأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة على تحمل الجلوكوز، وتناولوا عقار "بريكوس" (أكاربوس) قللوا بوضوح خطر إصابتهم بالنوع الثاني من مرض السكر؛ مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا عقار "ميتفورمين" (بديل دواء الجلوكوفاج). ولكن بين الأشخاص الذين يعانون من ضعف مستوى السكر الصائم بالدم لم يكن هناك فرق واضح في تقليل خطر الإصابة بالسكر بين الذين تناولوا عقار "بريكوس" والآخرين الذين تناولوا عقار "ميتفورمين".

الفرق في حالة ضعف القدرة على تحمل الجلوكوز قد يكون بسبب الطريقة المختلفة التي يعمل بها كلا الدواءين: "البريكوس" يؤخر امتصاص الكربوهيدرات من الأمعاء وهذا يقلل ارتفاع السكر بالدم بعد الأكل؛ ولكن "الميتفورمين" يقيد قدرة الكبد على إطلاق الجلوكوز في الدم.

٥٧ الانتقال للأنسولين لا يعني أنك فشلت ■

بمرور الوقت، كثير من الأشخاص المرضى بالنوع الثاني سوف ينتقلون من تناول أدوية الفم إلى حقن الأنسولين. هذا لا يعني الفشل، ولا يعني بالضرورة أيضاً أن حالتك تسوء. هذا يمكن أن يعني ببساطة أن بنكرياسك الآن ينتج كمية أقل من الأنسولين؛ وبالتالي فتكملة احتياجات جسمك منه الآن ضرورية. طبيبك يمكن أن يحولك إلى خبير السكر الذي سيعلمك كيف تحقن الأنسولين وكيف تخزنه.

٥٨ ابدأ الأنسولين، اكتسب مزيداً من الوزن؟ ■

كثير من مرضى النوع الثاني من السكر الذين يبدءون في استخدام الأنسولين لضبط مستوى السكر بصورة أفضل يكتشفون أن أوزانهم تزيد بسرعة صاروخية. بحوالي ٢٠-٥٠ رطلاً خلال سنة واحدة فقط. إذا كانت هذه تجربتك أنت أيضاً؛ فإليك سبب حدوث ذلك وكذلك كيفية حل هذه المشكلة:

قبل أن تبدأ في تناول الأنسولين كان جسمك غير قادر على التعامل مع الكربوهيدرات بصورة كافية، وبالتالي الجلوكوز الذي كان يتم إنتاجه كان يفرز في البول بدلاً من أن يذهب إلى خلايا جسمك لتستخدمه. ولكن مع الأنسولين فجسمك قادر على استخدام كل الكربوهيدرات فتكون النتيجة زيادة مفاجأة في الوزن.

مع كل هذه السعرات الحرارية والكربوهيدرات التي يستخدمها جسمك الآن، فإنك لن تشعر بنفس الجوع، ولن تأكل بنفس القدر. ولكن هذه التغيرات تأخذ بعض الوقت. ستكون قادراً على فقدان وزنك الزائد نتيجة الأنسولين خلال ستة أشهر تقريباً. ولكن إذا لم تبدأ في فقدان الوزن خلال أسبوعين من بداية استخدامك للأنسولين، فجرعتك قد تحتاج للزيادة (قد يبدو هذا محيراً للوهلة الأولى، ولكن تذكر: مزيد من الأنسولين يجعلك تشعر بجوع *أقل*).

٥٩ فيتامين "هـ" قد يقلل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر

■ دراسة فنلندية طويلة المدى (١٩٦٧-١٩٩٥) نشرت في عدد ٢٧ فبراير لسنة ٢٠٠٤ من مجلة "العناية بالسكر" Diabetes Care توصلت إلى أن هناك علاقة متبادلة مهمة بين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين "هـ" وبين تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر.

فيتامين "هـ" مهم أيضاً لصحة الجهاز الدوري للجسم (القلب والأوعية الدموية). إنه يعمل كعامل مرقق للدم، والذي يقلل خطر الجلطات ويساعد على منع الكوليسترول الرديء بالدم من تكوين تجمعات تلتصق بجدار الشرايين مما قد يسبب انسدادها.

ملاحظة: مما هو مثير للفضول أنه لا توجد علاقة إحصائية متبادلة بين فيتامين "سي" وبين تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر.

٦٠ مدرات البول يمكن أن ترفع مستوى السكر في دمك

■ هذه النصيحة قد تبدو مثل رسالة الخطأ في الكمبيوتر: "إنها ليست غلطتي...". ولكن إذا كنت قد بدأت للتو في تناول مدرات البول لخفض ضغط الدم عندك، فمن المحتمل أن تركيز الجلوكوز في دمك سوف يرتفع.

إذا استمر مستوى السكر في دمك مرتفعاً لأكثر من يومين أو ثلاثة في حين أن جسمك يبدأ في التعود على مدر البول، فاتصل بطبيبك. قد تحتاج لزيادة جرعة الأنسولين أو الأقراص المخفضة للسكر بالدم، أو قد تحتاج إلى استخدام جرعات أقل أو نوع آخر من مدرات البول.

٦١ احصل على ورقة المعلومات الخاصة بالدواء من الصيدلية

■ هذه الشريحة الطويلة من الورق بطباعتها الدقيقة ومفرداتها اللغوية من الكيمياء الحيوية بالتأكيد تستحق القراءة والدراسة حتى لو اضطررت للبحث عن معاني كثير من المصطلحات العلمية. لحسن الحظ، أهم معلومة تكون مطبوعة بخط أسود غامق وبلغة صريحة مثل "تحذير: مرضى السكر وانخفاض مستوى السكر بالدم...".

بالإضافة إلى تقسيم الأقراص (نصيحة رقم ٢٦)، وسؤال طبيبك أن يكتب أدوية بديلة مشابهة (نصيحة رقم ٣٢)، هناك طرق أخرى لكي تدفع أقل للحصول على أدويتك:



ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ١: اسأل طبيبك عن العينات المجانية

■ الأطباء دائماً لديهم الكثير من العينات المجانية من الأدوية

ليعطوها لمرضاهم. ولكن إذا لم تقل: "هل لديك أي عينات مجانية من هذا الدواء؟"، فلن تحصل على أي شيء مجاني.

سؤالك البسيط يمكن أن يوفر لك دولارات كثيرة. أعرف رجلاً استطاع أن يوفر أكثر من ٣٥٠ دولاراً العام الماضي لأنه سأل طبيبه عن عينات مجانية من دواء "فيوكس" (أحد الأدوية المستخدمة بكثرة في علاج التهابات المفاصل). تستطيع الحصول على ما يساوي ستة أشهر من العينات المجانية في زيارة واحدة.



ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ٢: إذا لم يكن هناك بديل مشابه

■ بعض الأدوية تكون لازالت تحت حق امتياز براءة الاختراع؛ وبالتالي لا يكون لها أدوية بديلة مشابهة. لمعرفة ما إذا كان هناك بديل معادل؛ افحص كتاب منظمة الغذاء والدواء (وعنوانه الرسمي هو Approved Drug Products with Therapeutic Equivalence Evaluations)، وهو موجود في موقع الويب في العنوان التالي www.fda.gov/cder/ob/default.htm.

إذا كانت وصفتك الطبية لا يتوفر لها بديل مشابه، فاسأل طبيبك إذا كان هناك دواء مشابه أقل تكلفة يمكن أن يصفه لك بدلاً من الآخر.

٦٤ ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ٣: اشترِ عن طريق طلبات البريد

■ الصيدليات التي توفر طلبات البريد التي نتحدث عنها هنا تختلف تماماً عن صيدليات الإنترنت التي حذرت منها سابقاً في هذا الفصل (النصيحة رقم ٤١). فصيدليات الطلب بالبريد هذه لها عنوان حقيقي وأرقام هاتف. وبعضها أجزاء من شركات مدرجة في بورصة الأوراق المالية.

إحدى الطرق السهلة لتجد صيدلية توفر طلبات البريد موثوقاً بها أن تسأل طبيبك أو شخصاً تثق به للحصول على النصائح. طريقة أخرى أن تنظر بدقة في مواقع الصيدليات على شبكة الإنترنت لترى إذا كانت تطلب وصفة طبية ومعلومات أخرى من طبيبك، ولترى ما إذا كانت تعرض بوضوح الرمز الذي يدل على أنها موقع آمن على الشبكة.

هذه الصيدليات يمكن أن توفر المال لزبائنها لأنها قد تكون في أماكن ذات أجر منخفض أو ضريبة منخفضة. وهذه الصيدليات قد تستحق التعامل معها لأنها مريحة جداً، ومعظمها يضمن التوصيل في أقل من خمسة أيام.

٦٥ ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ٤: اشترِ أدويتك بكميات كبيرة

■ هذه الاستراتيجية تعمل بصورة جيدة إذا كنت تأخذ هذه الأدوية لأمراض مزمنة أو طويلة الأمد. ما لم يعتقد الأطباء أنك سوف تسيء استخدام الدواء، فإنهم يرحبون بكتابة وصفات طبية بكميات كبيرة، وكذلك الصيدليات سوف تفي بهذه الوصفات الطبية اقتصادية الحجم.

كم يمكنك أن توفر؟ سلسلة صيدليات محلية تطلب ١٠،٩٩ دولارات ثمناً لمئونة شهر واحد من دواء "أتينولول" (٣٠ قرصاً، ١٠٠ مجم)، وهو دواء شائع الاستخدام لعلاج ارتفاع ضغط الدم. ولكن مئونة سنة كاملة (٣٦٠ قرصاً) من نفس الدواء تتكلف فقط ٥٤،٤٩ دولاراً. قيمة التوفير تكون ٧٧،٣٩ دولاراً؛ أي أكثر من تكلفة الوصفة الطبية لسنة كاملة.

وللأدوية الأغلى سعراً، فإن قيمة التوفير تكون أكثر إدهاشاً. فشخص ما يأخذ كل يوم قرصين من دواء "فايوكس" لعلاج أوجاع التهابات المفاصل المزمنة، كان يدفع ٢٤٢ دولاراً ثمناً لمائة قرص. ولكن شراء ٣٠٠ قرص دفعة واحدة يكلفه فقط ٣٦٩ دولاراً. توفيراته خلال سنة واحدة كانت ٨٦٩ دولاراً؛ أي تقريباً مرتين ونصف تكلفة وصفته كبيرة الحجم.

٦٦ ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ٥: الصيدلي يمكن أن يكون قادراً على توفير البديل

■ حتى إذا كان طبيبك لم يوصِ بأي دواء بديل مشابه، فاسأل الصيدلي الذي تتعامل معه فربما تمكن من توفير دواء بديل. في معظم الولايات الأمريكية، ما لم يدوّن على الوصفة الطبية عبارة Dispense as written "يوزع كما هو مكتوب" فالصيادلة مصرح لهم أن يبدلوا بالدواء البديل المشابه للدواء الأصلي.

٦٧ ادفع أقل لأدوية الوصفة الطبية ٦: أهم سؤال تسأله ■

أشخاص كثيرون مرضى بالسكر سوف يأخذون نفس الأدوية الموصوفة لبقية حياتهم. وبالرغم من ذلك، دائماً اسأل طبيبك وخاصة عند تكرار الزيارة أو عند إعادة صرف الوصفات الطبية: "هل لازال من الضروري لي أن آخذ هذا الدواء؟". يمكن ألا يكون ضرورياً، أو أن شيئاً أحدث وأفضل يكون قد ظهر منذ زيارتك الأخيرة.



فقدان الوزن والتغذية

ملحوظة من المؤلفة
لا يوجد نظام غذائي واحد يناسب الجميع

كما يعرف كل شخص تعامل مع الأنظمة الغذائية والحميات لمدة طويلة، لا يوجد نظام غذائي ينطبق عليه القول: "مقاس واحد يلائم الجميع". فما يصلح لك ربما لا يصلح لي، والعكس صحيح. على الرغم من أن كلينا مريض بالسكر، فإن كيمياء أجسامنا قد تكون مختلفة، فأحدنا قد يكون قادراً على تحليل الكربوهيدرات بطريقة ملائمة بسهولة. وذلك بمساعدة الأدوية المخفضة للسكر عن طريق الفم أو بمساعدة الأنسولين. والآخر يعاني لتحليل نفس هذه الكربوهيدرات على الرغم من المساعدة بالأقراص المخفضة أو الأنسولين.

قد يبدو إفراطاً في التبسيط أن تقول: "افعل ما يصلح لك"، ولكن غالبيتنا عاش من العمر بما فيه الكفاية ليعرف ما إذا كان ينشط تحت نظام غذائي عالي الكربوهيدرات أو غذاء منخفض الكربوهيدرات. أي الأطعمة تساعدنا على فقدان الوزن؟ وأيها يعطينا طاقة أكثر؟ وأيها يعطينا القراءات الأفضل لتحليل السكر بالدم؟

معلومات كثيرة في هذا الفصل تنحاز للأنظمة الغذائية قليلة الكربوهيدرات، وذلك لأن الذين ساهموا بها استفادوا من نظام غذائي قليل الكربوهيدرات، ومن المحتمل لأنهم كانوا مستائين من إخبارهم بالبقاء دائماً على نظام غذائي عالي الكربوهيدرات رغم أن ذلك بدا غير منطقي بالنسبة لهم. إنهم لم ينجحوا مع الأنظمة الغذائية عالية الكربوهيدرات.

إذا كان علي الاختيار، فسأبقى بعيداً عن الإفراط في تناول أغذية عالية أو منخفضة الكربوهيدرات وأختار حلاً وسطاً. فعلى الأرجح لا يمكن اعتبار أن ٣٠٠ جم أو ٣٠ جم من الكربوهيدرات في اليوم شيء صحي. الوسط بين هاتين الكميتين يبدو أكثر إقناعاً لي.

بالطبع: الكربوهيدرات التي يجب أن نختارها يجب أن تكون معقدة التركيب وليست بسيطة سريعة الهضم.

ولكن هذا مجرد رأيي المتواضع، والنظام الذي أعطى نتائج جيدة معي. وعلى كل حال، أياً كان النظام الغذائي الذي تختاره. عليك أن تأخذ رأي طبيبك أو خبير السكر المرخص الذي تتعامل معه.

٦٨ ابقَ بعيداً عن الأطعمة التي تثير شهيتك ■

جميعنا لديه علاقة حب وكراهية لأطعمة معينة: تلك الأطعمة التي تغني أغانيها المغوية لنا حتى نفتح العبوة ونبدأ في تناولها؛ وبعد ذلك نلتهم محتوياتها كاملة، وبعدها نشعر بالذنب عندما يذهب الجميع.

في أحيان كثيرة جداً، لن يجدي تحديد كميات صغيرة من هذه الأطعمة المحبوبة الشهية نفعاً. فنتخلى عما حددناه مرة بعد مرة بعد مرة.

الطريقة الوحيدة الفعالة هي البقاء بعيداً عن هذه الأطعمة تماماً. أو إيجاد بديل أكثر أماناً؛ مثل الفيشار كبديل لشرائح البطاطس.

٦٩ عندما ترغب في قلي اللحوم والأسماك ■

معظم المواد التي نستخدمها لكساء اللحوم والأسماك عند القلي تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات. مثل الدقيق الأبيض أو دقيق القمح الكامل؛ أو حتى جنين القمح المغذي.

تعتبر حبوب اللوز المفرومة جيداً اختياراً أفضل للطهي. قلب اللوزة يحتوي على البروتين والمعادن وقليل من الدهون، وفقط مقدار ضئيل من الكربوهيدرات. وأيضاً تعطي الكثير من النكهة والمذاق للطعام. إنه توفير كبير للكربوهيدرات: فربع كوب من أي نوع من أنواع الدقيق يحتوي على ٢٤ جم من الكربوهيدرات، في حين أن ربع الكوب من اللوز المفروم يحتوي على ٦ جم فقط.

٧٠ أبدع أشكالاً جميلة بالورق ■

لقد وضعنا هذه النصيحة في فصل التغذية وفقدان الوزن لسبب ماكر بعض الشيء؛ وهو أن صناعة الزخرفة تمنعك من أخذ الوجبات الخفيفة لساعات طويلة كل مرة.

إن طي هذه الأوراق الجميلة وترتيبها بصورة معقدة واتباع التعليمات الدقيقة يتطلب تركيزاً كبيراً. وبالتالي فإنه من غير العملي أن تتوقف وسط العمل لتخطف كعكة أو بضع شرائح من البطاطس أو بسكوتة مملحة؛ وبعدها سيتوجب عليك أن تغسل يديك وتحاول أن تجد مكانك ثانية قبل أن تستكمل إبداع زخارفك الجميلة.

٧١ **ابدأ بتناول الحساء** ■ سواء ساخن أو بارد. يعد الحساء بداية ممتازة لتناول الطعام. وخلال ارتشافك للحساء أو تناوله بالملعقة، فإن معدتك ومخك يبدأان الإحساس بالامتلاء. وبالتالي فمن المرجح أنك ستأكل أقل في وجبتك الأساسية، وتأخذ سعرات حرارية أقل. في الحقيقة، كثير من طرق الحمية الغذائية الناجحة تقوم أساساً على تناول الحساء.

هنا بعض الاقتراحات لإعداد حساء سريع وسهل:

بارد: لكل الأنواع سوف تحتاج إلى خلاط، و ١-٢ كوب من مخيض اللبن قليل الدسم لكل حصة سيتم تجهيزها. ضع مخيض اللبن في الخلاط. لحساء الفواكه على الطريقة الاسكندنافية: أضف $\frac{١}{٢}$ إلى ١ كوب من الثمار الطازجة المقطعة (المشمش، أو الكرز، أو التوت، أو الفراولة، أو العنب). اخلطه، وبرده، وقدمه.

لقشطة السبانخ، ابدأ بـ ١-٢ كوب من مخيض اللبن قليل الدسم لكل حصة سيتم تجهيزها. ضعها في الخلاط. ذوّب نصف الكيس عبوة ١٠ أونصات من السبانخ المجمدة، صفها من الماء، وضعها في الخلاط. اخلط، وبرد، وقدم. ستكون رائعة بجوزة الطيب المبشورة والمنثورة على سطحها.

ساخن: اختر مرق لحم أو دجاج قليل الصوديوم. بعض مكعبات المرق ممتازة. أضف إليها بعض البقدونس الطازج المفروم أو المجمد.



الحساء يمكن أن يصنع وجبة ■ خذ كل المزايا المذكورة في الفقرة السابقة، وحاول أن تضاعفها.

عندما تعد الحساء في الغداء الذي ستتناوله، فإنك سوف تمتلئ بكثير من سائل قليل السعرات الحرارية. إليك هنا بعض الوصفات السريعة للغداء المعتمد على الحساء الجاهز.

سخن كأساً من مرق الدجاج. أضف صدور الدجاج المجففة جيداً. ويمكن إضافة عدد ٢ بيضة مخفوقة، حركها بالشوكة خلال المرق. هذا "شراب البيض" (بدون المحتوى العالي من الكربوهيدرات الموجود في دقيق الذرة المستخدم في البديل السويسري): أو ما يطهيه الإيطاليون ويسمونه "ستراكياتيلا". أضف إليها الثوم الطازج أو المجمد.

جهز علبة من حساء لحوم السرطان البحري حسب تعليمات التحضير. أضف عبوة ٦ أونصات من لحم السرطان البحري المجفف جيداً. سخنها معاً ثم قدمها.

٧٣ **تناول شرائح البطاطس بدون الشعور بالذنب** ■ عندما تكون لديك رغبة طاغية في تناول شرائح البطاطس، اصنع شرائحك بنفسك لتقلل السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون الموجودة بها. الشرائح الجاهزة في السوق غنية بالثلاثة، وبالتالي هذه الوجبات الخفيفة يمكن حقاً أن تدمر نظامك الغذائي. مثلاً،

البطاطس المجهزة بواسطة إحدى الشركات تحتوي على ١٥٠ سعراً حرارياً، و ١٠ جم دهون، و ١٥ جم كربوهيدرات في عبوة وزن أونصة واحدة. النوع المحمص لنفس الشركة يحتوي على ١١٠ سعر حراري، وفقط ١,٥ جم دهون، ولكن محتوى هائل (٢٣ جم) من الكربوهيدرات في عبوة وزن أونصة واحدة.

والوصفة التي سنشرحها الآن بها عيب واحد فقط: عليك أن تبدأ إعدادها في الليلة السابقة أو في صباح اليوم الذي ستتناولها فيه.

املأ وعاء بنصف أو ثلاثة أرباع جالون من الماء البارد. اغسل حبة أو حبتين من البطاطس. اتركها غير مقشرة لمزيد من المعادن ولمزيد من النكهة. قطعها إلى شرائح رفيعة، وضعها في وعاء الماء، وضعها في الثلاجة على الأقل لمدة ٨ ساعات. بعد ذلك ارفع شرائح البطاطس من الماء بالملعقة المشقوقة أو المغرفة، وضعها على منشفة ورقية.

ستلاحظ أن الوعاء المائي به كثير من مسحوق أبيض في القاع. هذا هو نشا البطاطس الذي خرج من شرائح البطاطس، والذي يعتبر المصدر الرئيسي لغالبية السعرات الحرارية والكربوهيدرات.

سخّن الفرن إلى ٤٠٠ درجة مئوية، ورش اللوح المعدني المعد للطهي برذاذ الخضراوات. استخدم الزبدة أو نكهة زيت الزيتون لمزيد من الطعم الجيد. ضع شرائح البطاطس على لوح الطهي في طبقة واحدة. حمصها لمدة ٨-١٠ دقائق لكل جهة، حتى تأخذ اللون الذهبي الغامق. قدمها بعد ذلك.

كنت أود لو أستطيع إعطاءك كمية السعرات الحرارية والكربوهيدرات لهذه الوصفة، ولكن هناك اختلافات كبيرة. كلما قطعت شرائح البطاطس أرفع، وكلما زاد الوقت الذي تبقيها فيه في الماء البارد. زادت كمية النشا المنزوعة وبالتالي قلت كمية السعرات الحرارية والكربوهيدرات (ملحوظة: السعرات الحرارية والدهون في زيت القلي عديمة الأهمية). حساباتي الخاصة أن هذه الوصفة تحتوي على ٣٠-٤٠ سعراً حرارياً، و ٥ جم كربوهيدرات لكل مقدار يزن أونصة واحدة.

٧٤ الاستمتاع بالجيل الخالي من السكر

■ إنه بالفعل بدون سكر. طعام مثالي في الحفلات لأن عبوة واحدة كاملة (تصنع أربعة أنصاف أكواب للتقديم) تحتوي على ٤٠ سعراً حرارياً فقط، وصفر من الكربوهيدرات. بالمقارنة، فإن نصف كوب واحد من الجيلي السكري يحتوي على ٨٠ سعراً حرارياً، و ١٩ جم كربوهيدرات، فتكون العبوة الكاملة للأسف محتوية على ٣٢٠ سعراً حرارياً، و ٧٦ جم من الكربوهيدرات.

عودة إلى الجيل الخالي من السكر، أنعش طعمه عن طريق الجمع بين نكهتين: الليمون والليمون الحامضي، التوت الأسود والفراولة. الكرز والتوت البري. بدّل الماء العادي المستخدم بالماء المعدني الفوار بنكهة أو بدون نكهة. أضف قطعاً صغيرة من الفواكه الطازجة أو المجمدة منزوعة السكر. لصنع طبق ملون: جهز واحداً ملوناً بالأحمر وجمده نصف ساعة حتى يكون سميك القوام، وامزجه مع عصير العنب الأزرق الطازج وجمده أربع ساعات أو حتى يصبح صلباً.

٧٥ لحم مشوي بدون تأنيب ضمير ■ خذ ثلاث شرائح معدة للشوي من لحم الديك الرومي، واشوها، وضعها في شكل طبقات مع شرائح الطماطم على ورقة خس؛ لفها وكلها. هذه الوصفة تقريباً تحتوي على ٩٠ سعراً حرارياً، و ٦ جم من الكربوهيدرات، و ٩ جم من البروتين، وفقط ١.٥ جم من الدهون.

٧٦ شراب الشيكولاتة المعدل ١: الشيكولاتة باللبن ■ إن صنع شراب الشيكولاتة بنفسك سيتيح لك تحديد السعرات الحرارية والكربوهيدرات بدقة. فمقدار ملعقتين كبيرتين من أحد أنواع شراب الشيكولاتة الجاهزة تحتويان على ١٠٠ سعر حراري، و ٢٥ جم كربوهيدرات منها ٢٠ جم سكر. نوع آخر يحتوي على ١٢٠ سعراً حرارياً، و ٢٩ جم كربوهيدرات منها ٢٣ جم سكر. حتى النوع خفيف التركيز منها يحتوي على ٥٠ سعراً حرارياً، و ١٢ جم كربوهيدرات منها ١٠ جم سكر.

أما مشروب الشيكولاتة الخاص بي فتحتوي ملعقتان منه على ٤٠ سعراً حرارياً ولكن فقط ٦ جم كربوهيدرات خالية السكر. وتحتويان أيضاً على ٢ جم من الألياف في كل حصة. وإليك طريقتي: ضع ملعقتين كبيرتين من الكاكاو المحمص الصافي في كوب كبير. أضف ٣ أكياس من المحليات الصناعية، وأضف ٢-٣ ملاعق كبيرة من الماء الساخن. امزجها جيداً حتى تكون سائلة القوام. أضف الحليب قليل أو منزوع الدسم. امزجها مرة أخرى. اشرب الآن بدون شعور بالذنب.

يمكنك أيضاً أن تزودها باللوز لمزيد من النكهة. يمكنك استخدام هذه الوصفة أيضاً مع القهوة لعمل مشروب قليل السعرات الحرارية جداً.

٧٧ اقرأ المعلومات المكتوبة على غلاف الأطعمة قبل أن تشتري ■ الاختلافات في السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون بين الماركات المختلفة للأطعمة يمكن أن تكون كبيرة. نوع ما من صلصة الباستا بالثوم والأعشاب يحتوي على ١١٠ سعر حراري لكل نصف كوب، وكذلك يحتوي على ١٧ جم كربوهيدرات منها ١١ جم سكر، وكذلك ٤ جم دهون و ٢ جم لكل من الألياف والبروتينات.

نوع آخر منافس "أكثر صحة" يحتوي فقط على ٥٠ سعراً حرارياً لكل نصف كوب مقدم، و ١١ جم كربوهيدرات منها ٨ جم سكر، وصفر من الدهون، و ٣ جم لكل من الألياف والبروتينات: بمعنى أنه يعطي أقل من نصف السعرات الحرارية، وثلثي الكربوهيدرات، ومزيداً من الألياف والبروتين.

٧٨ الشيكولاتة المعدلة ٢: كرة الشيكولاتة باللوز ■

لقد ابتكرت هذه الوصفة لجميع أصدقائي، سواء الذين يعانون من مرض السكر أو لا. ونكهة هذه الشيكولاتة غنية ومشبعة للغاية، وكل كعكة منها تحتوي على ٣ جم كربوهيدرات لا غير.

قضيب من شيكولاتة "هيرشي" الداكنة حجمه ١٧ أونصة.
٥ أونصات من شيكولاتة الخبيز غير المحلاة
٧ ملاعق كبيرة من الكريمة السميكة
حوالي نصف كوب من اللوز النيء المفري جيداً

- اكسر قضيب الشيكولاتة إلى قطع صغيرة وضعه في إناء تسخين كبير.
- في مقلاة كبيرة، سخّن الكريمة حتى تصل إلى درجة الغليان ثم ضع الشيكولاتة. اتركها على النار لمدة خمس دقائق وقلّبها حتى تصبح ناعمة.
- غطِ الإناء وضعه في الثلاجة لتجميده لمدة ثلاث ساعات أو طوال الليل.
- استخدم مغرفة لصنع كرات الشيكولاتة ثم قلبها في اللوز المفري.
- ضعها في وعاء له غطاء، وقدمها في درجة حرارة الغرفة.

هذه الكمية تكفي لحوالي ٥٠ كرة شيكولاتة، كل واحدة بها ٦٠ سعراً حرارياً و ٣ جم من الكربوهيدرات.

تنويع: من الممكن أن تضيف قشر برتقال مبشوراً للوز الذي تغطي به كرات الشيكولاتة. ستحتوي كل كرة على ٧٠ سعراً حرارياً و ٤ جم من الكربوهيدرات.

٧٩ السحر في عيش الغراب ■

لا أستطيع التفكير في أطعمة عديدة لذيذة تحتوي على معدلات منخفضة من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون مثل أنواع فطر عيش الغراب. غالبية هذه النباتات تحتوي على أقل من ٣٠ سعراً حرارياً، و ٢ جم كربوهيدرات، ومقدار ضئيل من الدهون في كل كمية تعادل نصف كوب.

بعض الأنواع لها خواص طبية مفيدة أيضاً. المشروم الصيني (المعروف باسم سنبلة الشجرة السوداء) ثبت أن به مادة مضادة للتجلط بالدم مشابهة للأسبرين. إنها قد تساعد على منع

حدوث ضيق الشرايين (أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم) وكذلك منع حدوث الجلطات التي تعتبر من إحدى اهتماماتنا الخاصة نحن مرضى السكر.

مشروم "الشيتاكي" يحتوي على مادة لينتينان التي تعتبر مادة قوية مضادة للفيروسات، تستطيع قتل العديد من الفيروسات، وتنبيه جهاز المناعة بالجسم، وتقليل نسبة الكوليسترول بالدم إذا تم أكلها يومياً بانتظام.

٨٠ حساء "جازباتشو" ■ اخلط نصف كوب من صلصة الباستا بالثوم والأعشاب (النوع الصحي) مع $\frac{١}{٢}$ كوب ماء، وبردها. أضف بعض القطع الصغيرة من الفلفل الأخضر أو الأحمر أو الأصفر، وقطع الثوم والبقدونس. هذه الوصفة تحتوي تقريباً على ٥٠ سعراً حرارياً، و ١١ جم كربوهيدرات، و ٣ جم بروتين، وصفر للدهون.

٨١ الوقت المناسب للخداع ■ إذا أردت عمل بعض الخداع لتزيد الغذاء الذي تتناوله قليلاً، فافعل ذلك بعد أداء تمارينك الرياضية مباشرة. فنظام التمثيل الغذائي لديك يكون لا يزال في حالة نشاط، وبالتالي يحرق هذه السعرات والكربوهيدرات الزائدة بصورة أسرع.

٨٢ احترس من كتب الطهي الخاصة بمرضى السكر ■ أحد أصدقائي حاول أن يساعدني وأعطاني مؤخراً كتاباً لوصفات الطهي مكتوب في عنوانه "خالٍ من السكر". ومع ذلك، قراءة متأنية للغلاف أوضحت أن الوصفات المذكورة في الكتاب استخدمت فقط "محليات سكر طبيعية".

ماذا يعني ذلك؟ يعني أن الوصفات تستخدم العسل، سكر التمر، عصير التفاح المركز، التين المجفف، شراب الأرز البني، الزبيب، وغالباً ما تستخدم أكثر من صنف في الوصفة الواحدة.

وقد أوضحت البيانات الخاصة بكل حصة أن كل مرضى السكر أو الذين يمارسون الحمية الغذائية يجب أن يتجنبوا هذا الكتاب تماماً. فمعظم الوصفات التي فيه تحتوي تقريباً على ٢٠٠ سعر حراري، و ٣٠ جم كربوهيدرات لكل حصة. إحدى الوصفات لإعداد الكيك بعصير التفاح تحتوي على ٢٩٥ سعراً حرارياً، و ٣٨ جم كربوهيدرات لكل شريحة كيك حجمها ١ في ٨ بوصات. وهذا بالتقريب يعادل ٢٠٪ من سعراتي الحرارية اليومية، و ٣٠٪ من كمية الكربوهيدرات التي أتناولها في اليوم. من بين أكثر من ١٠٠ وصفة في هذا الكتاب وجدت فقط ما يعد على أصابع اليد الواحدة من الوصفات التي تناسب احتياجاتي

من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية. وبالتالي أعطيت هذا الكتاب للمكتبة العامة التي تقع بالقرب من منزلي.

٨٣ اترك نفسك "تبذر" مرة كل أسبوع ■

واحد من أنجح الذين يمارسون النظام الغذائي الذين أعرفهم احتفظ بوزنه المنخفض على مدار أكثر من عشرين عاماً. ماذا كان سره؟ لقد كان يراقب سعراته الحرارية والكربوهيدرات والدهون التي يتناولها ستة أيام كل أسبوع، ولكن يوم السبت أو الأحد كان يترك نفسه يأكل بحرية زائدة قليلاً. اليوم التالي يعود لمراقبة الأطعمة التي يتناولها.



قلل الدهون، تقلل السعرات الحرارية ١ ■

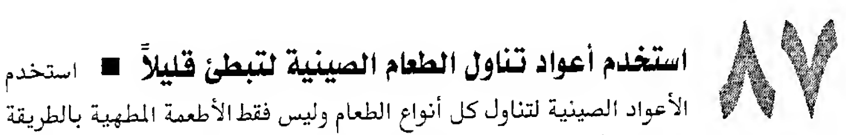
انزع كل الدهون من اللحم قبل الشواء أو التحمير أو الغلي بالماء.

٨٥ قلل الدهون، تقلل السعرات الحرارية ٢ ■

قم بشوي أو تحمير اللحم في مقلاة لها سطح مضلع برقائق الألمونيوم. اللحوم سوف تستقر وتطهى على الأضلاع العالية، في حين أن الدهون سوف تتجمع في التجاويف بالأسفل بين الأضلاع بعيداً عن اللحم.

٨٦ قلل الدهون، تقلل السعرات الحرارية ٣ ■

جفف اللحم المشوي أو المحمر بمنشفة ورقية أو منديل ورقي قبل تقديمه. انظر كمية الدهن التي ستمتصها المناديل؟ هذه الحركة البسيطة سوف تعمل بنجاح أيضاً مع قطعة البيتزا التي تتناولها كل شهر.



٨٧ استخدم أعواد تناول الطعام الصينية لتبطئ قليلاً ■

استخدم الأعواد الصينية لتناول كل أنواع الطعام وليس فقط الأطعمة المطهية بالطريقة الصينية. سوف تستفيد جداً من استخدام هذه الأعواد في المنزل. هذه الأعواد تبطئ سرعتك في تناول الطعام؛ وبالتالي سوف تشعر بالشبع أسرع مع كميات أقل من الطعام. وكذلك الإبطاء في تناول الطعام سوف يمنحك الفرصة لتتذوق وتستمتع بطعامك أكثر.

الأعواد أيضاً سوف تجعلك تمرن أصابعك ويديك بدون أن تدرك ذلك. مما يؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بمرض "متلازمة النفق الرسغي" أو التهابات المفاصل.

وفائدة إضافية: تعلم استخدام الأعواد الصينية سوف يجعلك تبتسم لنفسك وللعالم من حولك.



تعلم وصفة جديدة للطهي كل أسبوع ■ الغذاء والتغذية هي "وظيفة بدوام كامل" لكل شخص مهتم بالصحة المثالية. سوف تحصل على سعادة أكثر من هذه الوظيفة بتحويلها إلى هواية ممتعة.

ابحث عن الوصفات والطرق غير التقليدية لطهي الدجاج والسمك ومنتجات الألبان والحبوب والفواكه والخضراوات. هل سيصبح مذاقها أفضل بمزيد من الأعشاب والتوابل أو بأنواع مختلفة منها؟ بالتأكيد سوف تحصل على بعض النتائج التي لن تكررها. ولكن هذا هو حال الطهاة المحترفين كذلك. بنهاية العام سوف تحصل على عشرين وصفة صحية جديدة على الأقل لتناول طعام لذيذ.



حوّل المشهيات إلى عشاء كامل ■ هذه الحيلة تعمل بشكل جيد بصورة خاصة في الجو الحار عندما لا ترغب في طهي الطعام. جهّز كمية كبيرة من الجمبري أو كوكتيل من السرطانات البحرية لوجبتك الأساسية. ابدأ بحوالي ٦-٨ أونصات من الجمبري المسلوق والمبرد، أو وعاء من لحوم السرطانات البحرية على طبقة من الخس أو الخضرة. وأضف ملعقتين من خليط الصلصة (تقريباً ١٠ سعرات حرارية، و ٣ جم كربوهيدرات). أضف شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة إذا أحببت. أتمم وليمتك بفاكهة طازجة أو بعض ثمار التوت.

شريحة خبز بالجبن مع بعض الفاكهة وبعض رقائق البسكويت الهشة المصنوعة من الحبوب الكاملة تعتبر اختياراً آخر ممتازاً.

٩٠ **قلل حجم الصحن الذي تتناول فيه طعامك** ■ لأنك "تأكل بعينك"، فكمية الطعام تبدو أكبر لو وضعتها في صحن أصغر حجماً. بالإضافة إلى أنك لن تستطيع أن تضع كميات كبيرة من الطعام في صحن أصغر. استفد من هذه الاستراتيجية عن طريق استبدال الصحن الذي تتناول فيه غداءك بالصحن الذي تتناول فيه عشاءك. متوسط حجم صحن العشاء يعادل فقط ٦٠٪ من متوسط حجم صحن الغداء (حوالي ٤٧ بوصة مربعة مقارنة بـ ٧٩ بوصة مربعة). وبالتالي سوف تقلل بالتبعية من طعامك الذي تتناوله بدون شعور حقيقي بأنك تقلله.

ولا تعد لملء الصحن مرة ثانية باستثناء السلطات والخضراوات الخضراء أو الصفراء.

٩١ **اصنع السندوتش من شريحة واحدة** ■ عندما تصنع السندوتش الخاص بك بشريحة واحدة من الخبز بدلاً من اثنين، فأنت توفر حوالي ٨٠ سعراً حرارياً، والأكثر أهمية أنك توفر ١٦ جم من الكربوهيدرات.

فإذا لم تكن تنوي تغليف السندوتش لتناوله لاحقاً، فمن الأفضل أن تصنع وتأكل سندويتش بدون وجه الرغيف لأنه في هذه الحالة سيكون مماثلاً لحجم السندويتش المصنوع من شريحتين من الخبز. ومع ذلك، إذا كنت ترغب في تغليف السندوتش، فاقطع شريحة الخبز إلى نصفين واصنع نصف سندوتش سميكاً. وتناوله ببطء.

٩٢ اجعل الشيكولاتة جزءاً من خطة وجبات الطعام

■ محبو الشيكولاتة ابتهجوا! إذا كنت تستطيع أن تتوقف بعد تناول قطعة أو قطعتين فقط من الشيكولاتة، فهذه النصيحة لك.

من المحتمل أنك تعرف فعلاً الفوائد الطبية للشيكولاتة. فهي تحتوي على مادة "ثيوبرومين" التي لها خواص مثبتة كمضاد للاكتئاب. وكذلك مادة "ريزفيراترول" التي ارتبطت بتقليل خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية وأمراض السرطان.

الشيكولاتة مع كوب من الحليب بدسم ١٪ قد تكون وجبة حقيقية جيدة أحياناً. ثلاث عبوات من العبوة وزن ٧–٨ أونصات من شيكولاتة الحليب أو شيكولاتة الحليب مع اللوز (عبوة ٣٧ جم) تحتوي على ٢٠٠ سعر حراري للأول، و ٢١٠ سعر حراري للثاني مع اللوز. الكربوهيدرات تتراوح بين ١٩–٢٢ جم، والدهون ١٢–١٣ جم. والبروتين ٢–٤ جم. كوب اللبن يضيف ١٠٠ سعر حراري. و ١٢ جم من الكربوهيدرات. و ٨ جم من البروتين. وفقط ٢.٥ جم من الدهون. وبالتالي المحصلة النهائية ستكون فقط ٣٠٠–٣١٠ سعر حراري، و ٣١ ٣٤ جم كربوهيدرات، و ١٠–١٢ جم بروتين، و ١٤–١٥ جم دهون.

هذه الوصفة *ليست* من نوعية الوجبات السريعة التي تتناولها كل يوم. ولكنها تقدم فوائد غذائية وطبية كافية لتجعلك تتناولها مرة أو مرتين في الأسبوع بدون شعور بالذنب.

٩٣ اعرف الفرق بين الجوع والعطش

■ هذه النصيحة تبدو سهلة جداً. ولكن في الحقيقة كثير من الناس يمدون أيديهم لتناول الطعام عندما يكونون عطشى في الواقع.

جرب هذا على نفسك بشرب كوب من الماء المثلج عندما تظن نفسك جائعاً. انتظر خمس دقائق. هل تشعر بجوع أقل الآن؟ إذا كانت الإجابة لا، فتناول وجبة خفيفة صغيرة.

٩٤ كن خبيراً في الطعام وحافظ على ميزانيتك

■ تستطيع أن تعد وجبة رائعة بأقل قدر من المال. أول نقطة أن تأخذ ما يكفي من الوقت لتشتري أفضل طعام طازج متاح. وهذا قد يعني أن تشتري طعامك من ثلاثة أو أربعة محال مختلفة بدلاً من الذهاب إلى سوبرماركت ضخم واحد.

ارفض الطعام الجاهز، والطعام سريع الإعداد، والطعام المعد مسبقاً. هذه الأطعمة عادة بها الكثير جداً من السعرات الحرارية والدهون والكربوهيدرات وأملاح الصوديوم. وكذلك تتكلف أكثر مما تستحق في الحقيقة.

بدلاً من ذلك، اجعل شراءك للطعام على الطريقة الأوروبية. اقضِ بعض الوقت لاختيار اللحوم والأسماك الممتازة واخرج بحصيلة جيدة. ستكون الأطعمة التي تشتريها أكثر طزاجة من تلك المتوفرة في السوبرماركت التي تستغرق وقتاً أطول لتوزيعها. استفد من الصفقات الموسمية. وبين حين وآخر، أنفق ببذخ على أشياء غير مألوفة بالنسبة لك، مثل التوت في الشتاء أو الكعك المحلى بالخوخ. حوّل الجزار وبائع الخضر اللذين تتعامل معهما إلى صديقين وذلك بطلب النصيحة منهما. اشترِ الخبز المصنوع من الحبوب من المخبز في نفس الصباح الباكر الذي يصنعونه فيه. اشترِ الأرغفة اللازمة لك فقط، واحداً في كل مرة.

ألا تستحق أنت نفسك كل هذا العمل الإضافي؟

٩٥ خطط لوجباتك مقدماً...

■ من السهل أن تأكل بصورة صحيحة إذا خططت لوجباتك مقدماً. اقرأ النشرات الإعلانية للمحلات لتتعرف على العروض الأسبوعية. ضع قوائم الشراء وحاول أن تشتري مرة واحدة أو مرتين فقط في الأسبوع. إنه من الأكثر ذكاء أن تشتري العبوات العائلية من اللحوم بأسعار مخفضة، وبعد ذلك تقسمها وتغلفها وتحفظها مجمدة في الثلاجة.

كثير من الأشخاص المشغولين يعدون طعامهم لمدة تكفي أسبوعاً كاملاً ويقسمونه إلى وجبات مستقلة ثم يحفظونه في الثلاجة. وبعد ذلك يقومون فقط بتسخين هذه الوجبات ويضيفون إليها أنواعاً مختلفة من السلطات أو الخضراوات والفاكهة كل ليلة.

٩٦ ولكن كن تلقائياً أيضاً

■ أعطِ لنفسك الإذن بأن تكون تلقائياً أيضاً. قد ترى بعض الطعام المشوق في العرض، أو تتذوقه في عروض التسويق في المحال، أو حتى تراه في متعلقات زبون آخر في المحل. كن مرناً: إذا استهواك، فاشتره.

٩٧ أضف بعض الإثارة إلى المياه عندما تصبح مملة

■ إن شرب هذه الأكواب الثمانية من الماء اللازمة يوماً بعد يوم يمكن أن يصبح عملية مملة. غير مذاق الماء بإضافة أي من هذه النكهات:

- النعناع أو خلاصة النعنع.
- ١ - ٢ ملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو التفاح أو الأناناس.

- خلاصة اللوز (يمكن أن تصنع شراب اللوز الإيطالي الذي لا يحتوي على أي سعرات حرارية بإضافة خلاصة اللوز والمحليات الصناعية).

دع هذه الاقتراحات تشجعك على أن تجرب أكثر!



اغسل أسنانك بعد كل وجبة طعام ■ إذا غسلت أسنانك أو استخدمت غسول الفم، فستكون أقل ميلاً للأكل ثانية بعد ذلك.



جرب مع الأعشاب والتوابل ■ الأعشاب والتوابل يمكن أن تغير تماماً مذاق الأطعمة غير الحريفة، ويمكن أن تحسن النكهة للبعض الآخر.

أنت معتاد على الفلفل المطحون الأسود والأحمر، ولكن يوجد دستات عديدة من الأنواع الأخرى. وهناك أيضاً اختلافات دقيقة بين الأنواع المختلفة لملح البحر.

جرب باستخدام الأعشاب غير المعتادة سواء الطازجة أو المجففة. إنك قد تستخدم ٦–٨ أنواع باستمرار، ولكن هناك على الأقل دستتان أو ثلاث من الأنواع المختلفة متوفرة في كثير من محال السوبرماركت. سوف تحصل على أعلى نكهة لو اشتريت التوابل كاملة مثل الخردل، والفلفل الأفرنجي، والثوم، وجوزة الطيب، والفلفل ثم تقوم بطحنها وخلطها معاً بنفسك عندما تحتاج إليها (وعمل ذلك سوف يعطر منزلك أيضاً).

على الرغم من أنك يجب أن تتجنب الأعشاب المعدة سابقاً التي تحتوي على الملح (اشترِ البصل أو الثوم المفري أو المسحوق بدلاً من أملاح البصل والثوم) يبقى هناك العديد من الخلطات الشهية. مستر "داش" صنع ١٢ نوعاً مختلفاً، وكلها بدون ملح.

١٠٠ **احفر عبارة "كنت جيداً/كنت سيئاً" في الذاكرة** ■ عندما تقول لنفسك أو تخبر أصدقاءك: "لقد كنت جيداً، تناولت السمك والسلطة على الغداء بالأمس" أو تقول: "لقد كنت سيئاً، تناولت كعكات محلاة بالسكر هذا الصباح"، فأنت ترتد إلى مرحلة الطفولة المفعمة بالمشاعر والأحاسيس عندما كنت صبياً جيداً أو سيئاً وتسعى إلى إرضاء أو عصيان والدتك، أو رمز السلطة عليك مثل الطبيب أو خبير التغذية أو خبير السكر.

أنت من يملك القوة وليس رمز السلطة وبالتأكيد ليس الطعام. بدلاً من طريقة جيد وسيئ هذه، اتبع الأسلوب التالي: إذا أكلت أكثر من اللازم في الوجبة الحالية، فعليك أن تأكل أقل في الوجبة التي تليها. وسوف تتعادل في نهاية اليوم أو في نهاية الأسبوع. كل وجبة تعطيك فرصة جيدة لتأكل بصورة واعية وصحية.

١٠١ **ألغِ عضويتك في نادي الأطباق النظيفة** ■ أمهاتنا قد يكن علمننا بصورة جيدة جداً. لقد وقّعنا للانضمام إلى نادي "الأطباق النظيفة". لأن الأطفال كانوا يتضورون جوعاً في أوروبا وأسيا وأفريقيا، وبالتالي علينا ألا نهدر طعامنا. لقد كان ذلك خطأ، لقد جعلونا نشعر بالذنب الفظيع لو لم نأكل كل الطعام الموجود في الطبق.

ارتقِ فوق كبوة هذا الخطأ القديم. أنت الآن شخص بالغ ومتعلم ومستقل. من الأفضل أن تخسر المال على طعام قد تتخلص منه وتلقيه، بدلاً من صرفه على الأطباء والأدوية.



تعامل مع مؤشر السكر بقليل من الشك ■ مؤشر السكر فعلياً هو *متوسط* يتم الحصول عليه من نتائج أشخاص كثيرين. إنه ليس رقماً حسابياً دقيقاً.

وكلمة "متوسط" تعني أن بعض الأشخاص المرضى بالسكر سوف يستجيبون للطعام برقم مرتفع للسكر في الدم، وآخرين برقم منخفض للسكر بالدم، ولكن الغالبية سوف تقع في مكان ما بالوسط. وكثير من هؤلاء الأشخاص سوف يحصلون على أرقام مختلفة بوضوح للسكر بالدم عندما يأكلون نفس الطعام في المرة التالية والمرة التي تليها.

وبالتالي، كثير من مرضى السكر يجب أن ينتبهوا بصورة أفضل للطريقة التي يؤثر بها كل طعام عالي الكربوهيدرات عليهم، وكأنهم يملكون تفاعلات شديدة الحساسية لهذه الأطعمة. مثلاً، أحد أصدقائي المعتمدين على العلاج بالأنسولين يستطيع أن يأكل حبة بطاطس أو نصف كوب من الأرز ويكون القياس المسائي للسكر في دمه مرتفعاً فقط ٢٠-٣٠ نقطة. في حين أن صديقاً آخر من المعتمدين على العلاج بالأنسولين أيضاً سيرتفع القياس المسائي للسكر في دمه ٧٠-٨٠ نقطة. وسيظل مرتفعاً كذلك في الصباح التالي.

١٠٣ **وازن غذاءك على مدار الأسبوع** ■ لا يجب عليك أن توازن كل وجبة واحدة غذائياً. ربما يكون الأكثر ملاءمة أن تحصل على توازن خلال أسبوع كامل أو أكثر. بصفة خاصة، إذا كنت تعيش بمفردك، فقد تجد أنه من السهل أن تأكل نفس الغداء أو العشاء لمدة يومين أو ثلاثة أيام متتالية. عندما تكون هناك تخفيضات على الجمبري، فقد تستمتع بتناول حساء الجمبري لأيام عديدة متتالية. ويتبعها أسياخ الجمبري المشوي، وبعدها الجمبري المقلي أو سلطة الجمبري.

الأسبوع التالي، قد يكون هناك تخفيض على الدجاج أو اللحوم أو منتجات الألبان، ومعها كثير من العناصر ذات الفوائد الغذائية العالية. على مدار شهر كل هذا يضاف لبعضه البعض ويتوازن غذائياً.

١٠٤

دع قراءات الجلوكوز في دمك تحدد ما سوف تأكله، وكميته ■ كثير من مرضى السكر الناجحين يبنون خطط وجباتهم على قراءات السكر بالدم لديهم. مثلاً إن كانت قراءتهم ٧٠-١٠٠ يمكن أن يأخذوا كمية أكبر من الكربوهيدرات، وإن كانت ١٢٠-١٤٠ يمكنهم الحصول على كمية متوسطة من الكربوهيدرات. ولكن إذا كانت أكثر من ٢٥٠، فلا يمكنهم الحصول إلا على جزء ضئيل منها.

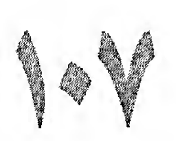
١٠٥

استمتع بأطعمة الأعياد، ولكن بكميات قليلة ■ حياتنا ستكون كئيبة جداً بدون الأطعمة التي نتناولها في المناسبات والاحتفالات، والأعياد، وحفلات الزفاف، واحتفالات توقيع الاتفاقات في مجال العمل، وحفلات التخرج، والمناسبات الأخرى.

لا مانع من الأكل والاستمتاع بقطعة صغيرة من الكيك مع الأصدقاء والعائلة، خاصة إذا كشطت غالبية الإضافات المستخدمة للتزيين.

١٠٦

ذكاء المطعم ١: تحوّل إلى زبون دائم ■ حدد مطعماً معيناً يروق لك، وتعامل معه دائماً. سوف تحصل على خدمة أفضل وأسرع (وهي نعمة كبيرة عندما ينخفض مستوى السكر في دمك). إن تعاملك مع نادل أو نادلة من العاملين في المطعم بصورة دائمة يضمن لك معاملة خاصة: "هذا الصنف طازج" أو "هذا الصنف غير جيد اليوم".



ذكاء المطعم ٢: دائماً اسأل كيف يتم تحضير طبق الطعام ■ ثم اسأل أسئلة أخرى مثل:

"هل يمكن أن تقدموه مع بعض الصوص على الجانب؟"

"هل يمكن عمله سوتيه أو نصف مقلي بدلاً من قليه كاملاً؟"

"هل يمكن أن يصنعه الطاهي بدون الدقيق أو بدون دقيق الذرة؟ بدون الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من النشا؟ بمزيد من فطر عيش الغراب والفلفل؟"

١٠٨

ذكاء المطعم ٣: خطة الحقيبة الجانبية ■ بالطبع، نظراً لأن المطاعم تقدم حصصاً كبيرة من الطعام، حاول أن تأكل نصف الطعام فقط، واحصل على الباقي معبأ لك في حقيبة إضافية.

ورغم هذا، ولكي نكون واقعيين. لا يزال الكثير من الناس يقعون في غواية تنظيف الأطباق. لتجنب مزيد من الأكل. أحضر الوعاء المغطى الخاص بك، وضع نصف الطعام المقدم لك فيه مباشرة. وبعد ذلك يمكنك أن تأكل الباقي وتمارس عملية تنظيف الطبق تماماً ولكن بضمير مستريح.

١٠٩ ذكاء المطعم ٤: اطلب من خارج قائمة الطعام ■ تستطيع عمل ذلك بسهولة إذا كنت زبوناً دائماً لهذا المطعم. في المطاعم الصينية المحلية مثلاً، تستطيع أن تبتكر طبقك الخاص: هل يستطيع الطاهي أن يخلط صدور الدجاج مع الجمبري؟ في صلصة بنية بدون دقيق أو بدون دقيق الذرة؟ كيف تكون مع قطعة صغيرة من الزنجبيل؟ مع عيش الغراب الأسود؟ مع الفلفل الأحمر غير الحريف أو الفلفل الأصفر؟

تحل بروح الابتكار والإبداع! لن يحدك في هذا إلا خيالك، وابتكاراتك الجديدة ستكون محملة بالمعادن والفيتامينات.

١١٠ ذكاء المطعم ٥: أحضر أفكار المطعم إلى المنزل ■ تماماً كما تبتكر أفكاراً جديدة لكي تنفذها في المطعم المفضل لديك، يمكنك أيضاً أن تبتكر أطباقاً جديدة في المنزل.

قد تكون عملية بسيطة فقط مثل إضافة التوابل، أو أي من الأعشاب الطازجة أو المجففة التي تُستخدم لتزيين الأطباق. أو قد تكون مكونات غير تقليدية لسلطة فواكه طازجة (بعد عدة سنوات مضت، لازلت أذكر الجريب فروت المشوي الرائع الذي تناولته في فلوريدا).

الطهاة المحترفون أبدعوا هذه الأطباق غير المعتادة وطرق تقديمها. وتقليدهم قد يجلب لك الشهرة والمجد في المنزل.

١١١ اختر الأطعمة التي تستهلك الوقت ■ الطعام الذي يستهلك الوقت هو الطعام الذي يتوجب عليك إضاعة بعض الوقت معه قبل أن تأكله، أن تحتاج مثلاً إلى تقشيره أو تقطيعه أو فتحه. هذا سوف يجعلك تبطئ في تناول الطعام وبالتالي تأكل كمية أقل. أفضل مثال لذلك المكسرات وبخاصة اللوز، والجوز، والمكسرات البرازيلية. هذه تأخذ فعلاً بعض المجهود. فائدة إضافية: المكسرات غير المقشرة أيضاً تكون طازجة أكثر، ومغذية أكثر.

أو حاول تقطيع ثمرة طازجة كاملة من الأناناس ثم تناولها، بدلاً من شرائها مقطعة جاهزة.



تجاوز الاختلاف حول الكربوهيدرات ■

إن النظام الغذائي الذي أعدته الجمعية الأمريكية لمرض السكر يشدد على تناول الكربوهيدرات. إنه يحثنا على الحصول على ٥٠-٦٠٪ من السعرات الحرارية التي نحتاجها عن طريق تناول الكربوهيدرات التي تتحول إلى سكريات. الموقع الإلكتروني لهذه الجمعية يطلب منا أن نجعل النشويات هي النواة الأساسية للوجبة.

والجمعية الأمريكية لمرض السكر ليست الوحيدة في هذا النصح. فمركز "جوسلين" للسكر في بوسطن (وهو أحد المراكز ذات الاعتبار في مجال السكر) يوصي بأن ٤٥-٦٠٪ من السعرات الحرارية التي تتناولها يجب أن تأتي من تناول الكربوهيدرات. فيما يلي التصنيف باستخدام مقياس ٥٥٪ لجمعية السكر الأمريكية:

يومياً

السعرات الحرارية	الكربوهيدرات (جم)	الإفطار	الغداء	العشاء	وجبات خفيفة
١٢٠٠	١٦٥	٣٣	٥٨	٥٨	١٧
١٥٠٠	٢٠٦	٤١	٧٢	٧٢	٢١
١٨٠٠	٢٤٨	٥٠	٨٧	٨٧	٢٥
٢١٠٠	٢٨٩	٥٨	١٠١	١٠١	٢٩

وهناك الكثير من المنتقدين لهذا الغذاء عالي الكربوهيدرات. ومن بين المعترضين الأطباء الذين يعانون من الإصابة هم أنفسهم بمرض السكر. حسب د. ريتشارد برنستين (وهو مريض بالنوع الأول من السكر لمدة ستين عاماً تقريباً)، فإن الأشخاص الذين لا تستطيع أجسامهم التعامل مع الكربوهيدرات لا يجب إخبارهم من مؤسسات السكر بأن يأكلوا طعاماً معظمه سكريات.

لا نستطيع أن ننكر أن نظام "د. برنستين" صارم جداً ويصعب على كثير منا اتباعه. إنه يحدد الكربوهيدرات إلى ٦ جم في الإفطار، و ١٢ جم لكل من الغداء والعشاء. ومع ذلك، كثير من الأشخاص حققوا نجاحاً مذهلاً بهذا النظام واحتفظوا بنتائج تحليل طيبة لسنوات طويلة.

د. برنستين لم يكن الوحيد في انتقاده. فأخصائي السكر "لويس جوفانوفيك" يطلق على غذاء الجمعية الأمريكية لمرض السكر بأنه "خطأ مهني" لأن السكر هو مرض عدم القدرة على تحمل الكربوهيدرات.

وقد توصلت دراسة تم إجراؤها في كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن التزايد الهرمي في تناول الطعام على طريقة "الدهون سيئة، والكربوهيدرات جيدة" فعلياً يمكن أن يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بجلطات القلب والسمنة والسكتة الدماغية.

كيف يمكنك أن تتكيف أو تتعامل مع هذا الاختلاف في الآراء؟ المنطقي أن تكون في جانب د. برنستين، وجوفانوفيك، وكلية الطب بجامعة هارفارد. إذا كان لديك قراءات متذبذبة لمستوى السكر بالدم ونتائج معملية غير مرضية، ففكر بمحاولة تقليل استهلاكك اليومي من الكربوهيدرات إلى ٣٠ جم فقط، أو إذا كان ذلك صعباً جداً فقلله إلى ٦٠ جم لليوم، وذلك لمدة شهر واحد. وإذا سعدت أنت وطبيبك بنتائج هذا النظام، فابقَ على نظامك الغذائي الجديد قليل الكربوهيدرات.

١١٣ لمحبي البيتزا ■ لا تتخل عن بيتزتك المفضلة، فقط تخلص من العجين. حتى البيتزا الرقيقة يمكن أن تحتوي على ١٠-١٥ جم من الكربوهيدرات في القطعة الواحدة.

أمسك الشوكة الخاصة بك، وتمتع بالطبقة العلوية من البيتزا التي تحتوي على معظم النكهة المحببة. يمكنك أن تأخذ قطعتين إذا تخلصت من العجين.

١١٤ استمتع بقضم ومضغ الطعام غير المطهي ■ هناك نشاط وحيوية حقيقية في الأطعمة التي لها نسيج قوي. بالإضافة إلى الجزر وأعواد الكرفس، جرب شرائح الفلفل الحلو والفاصوليا الخضراء أو حتى سيقان السفرجل.

جرب الأعداد الكبيرة من أنواع التفاح والكمثرى المعدة خصيصاً للأكل (وليس الطهي). ثمرة فاكهة، ومثلث أو اثنان من الجبن يمكن أن تصنع وجبة سهلة مغذية.

١١٥ احرق السعرات الحرارية بالماء المثلج ■ إن شرب الماء المثلج له فائدة أخرى بالإضافة إلى إرواء عطشك ومنحك الإحساس بالبرودة. يجب على جسمك أن يستهلك السعرات الحرارية لكي يجعل درجة حرارة الماء المثلج ترتفع إلى درجة حرارة جسمك؛ تقريباً ٢٠٠ سعر حراري في اليوم الواحد.

١١٦

اشترِ من أكشاك المزارع وأسواق المزارعين ■ لشراء أطعمة طازجة أكثر، ومتنوعة أكثر، فإن الأكشاك الخاصة بالمزارع وكذلك أسواق المزارعين هي الاختيار الأفضل. ومعظم المدن الكبيرة توفر الآن أسواقاً للمزارعين ليعرضوا فيها منتجاتهم على الأقل مرة كل أسبوع.

المزارع وبساتين الفاكهة حيث تستطيع انتقاء ما تريد من الثمار والفاكهة هي اختيار آخر عظيم. والانحناء والاعتدال لقامتك -أثناء قطف الثمار- أيضاً سيفيدك وكأنك تمارس التمارين الرياضية. وكذلك فإن قطف الثمار والفاكهة يعتبر عملية تعليمية رائعة لأطفالك.

١١٧

ازرع نباتاتك الخاصة ■ الأفضل أيضاً أن تزرع ما يمكنك زراعته من النباتات التي تتناولها. حتى إن كان كل ما تمتلكه هو نافذة المطبخ، يمكنك أن تزرع بعض الأعشاب. إكليل الجبل (روز ماري)، والريحان، والطرخون كلها اختيارات جيدة.

هل لديك مكان أكبر؟ إن وجود إصيص في التراس، أو رقعة في الفناء الخلفي، أو قطعة صغيرة من الحديقة العامة سوف يعطيك حيزاً أكبر على الأقل يكفي لزراعة واحدة أو اثنتين من شجيرات توت العليق، وتحيطها بنباتات الفراولة (البستانيون يسمون ذلك طريقة المشاطرة. وهذا يسمح لك باستغلال كل بوصة مربعة في المكان). الطماطم تحتاج مساحة أكبر، ولكنك تستطيع زراعتها في الفناء الداخلي في إصيص.

مزيد من المساحات في المناخ الأكثر دفئاً سوف يسمح لك بزراعة الخضراوات والثمار وأشجار الفاكهة.

لا شيء أكثر متعة من قيامك بقطف الطعام الخاص بك وتناوله على الفور.

١١٨

استخدم الثوم ■ كثير منا يشعرون أن الثوم يجب أن يكون أرفع مقاماً بحيث يمثل مجموعة طعام خاصة به. فبجانب طعمه الرائع، فإن له فوائد طبية عديدة. فالثوم يخفض ضغط الدم، وهو عامل مضاد للتجلط، ومضاد حيوي قوي. وهو أيضاً يحفز جهاز المناعة بالجسم.

١١٩

"خالٍ من السكر" لا تعني "خالٍ من الكربوهيدرات" ■ من المحتمل أن تعرف أن شراب الحنطة عالي الفركتوز، وكذلك الجلوكوز (اثنان من أكثر المكونات شيوعاً في الأطعمة المحفوظة)، لا يعتبران من السكريات عند وضع البيانات التعريفية على ملصقات الطعام، ولكنهما يمكن أن يقودا مستوى السكر في دمك إلى عنان السماء. العسل لا يُستخدم كثيراً لتحلية الأطعمة لأنه أغلى سعراً بكثير.

الكحوليات السكرية تعتبر من المكونات التي لا يعرفها الكثير من الأشخاص المرضى بالسكر. الكثير منهم يكتشف أن هذه الكحوليات السكرية تجعل مستوى السكر في دمهم يرتفع فجأة، وبالتالي فإنهم يقرءون المعلومات التعريفية الخاصة بالطعام بعد ذلك بحرص شديد. ويتجنبون الأطعمة التي تحتوي عليها.

١٢٠ **فوائد تناول طعام الإفطار ■** أمك كانت محقة تماماً. الإفطار هو الوجبة الأهم خلال اليوم كله. جسمك ظل بدون طعام لحوالي ١٢ ساعة، مما يعني أن سرعة حرق جسمك للسعرات الحرارية قد تباطأت. إذا جعلت الغداء هو وجبتك الأولى، فإن معدل التمثيل الغذائي قد ينخفض لمدة ١٨ ساعة. وقد اكتشفت أبحاث كلية الطب بجامعة هارفارد أن الأشخاص الذين يتناولون طعام الإفطار لديهم نصف احتمالات خطر الإصابة بالسمنة وعدم الاستجابة للأنسولين، والذي يعتبر أحد العوامل الخطيرة الأساسية للإصابة بالسكر وأمراض القلب، ذلك بالمقارنة بالأشخاص الذين يلغون وجبة الإفطار.

دراسات أخرى وجدت أن الأشخاص الذين يتناولون الإفطار يأكلون أطعمة ذات محتوى أقل من الدهون والسعرات الحرارية على مدار اليوم. وهم أيضاً أقل احتمالية لتناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة العشاء.

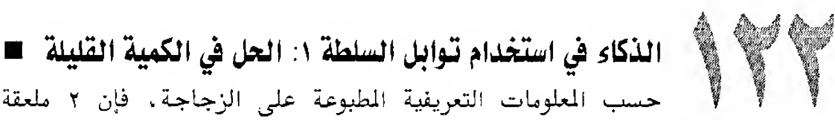


الإفطار على الطريق ■ من الممكن أن تقوم بإعداد إفطار سريع لنفسك في أقل من خمس دقائق.

ضع كوباً من الزبادي قليل الدسم بدون نكهة في وعاء صغير. إذا رغبت، فاخلط معه ١-٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفاكهة.

أو خذ مثلثاً صغيراً من الجبن المفضل لديك، أو $\frac{1}{2}$ كوب من الجبن الأبيض المنزلي قليل الدسم.

أضف تفاحة أو برتقالة، وخذ الكوب المجهز للتنقلات مملوءاً بالقهوة أو الشاي. الآن يمكنك تناول الإفطار في مكتبك.



الذكاء في استخدام توابل السلطة ١: الحل في الكمية القليلة ■

حسب المعلومات التعريفية المطبوعة على الزجاجة، فإن ٢ ملعقة كبيرة منها تكون كافية لإعداد السلطة. وهذا يعني أرقاماً رهيبة من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون؛ تقريباً ١٦٠-١٧٠ سعراً حرارياً لكل مقدار، وهذا يعادل تقريباً ١٠٪ من السعرات الحرارية المسموح بها لكثير من مرضى السكر طوال اليوم.

مع ذلك يمكنك أن تخفض هذا القدر المكون من ٢ ملعقة كبيرة إذا حددت نفسك بكمية تعادل فقط ٢ ملعقة صغيرة من مرق التوابل المفضل لديك، وبهذا سوف تستهلك فقط ١٧-٣٣٪ من هذه السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون.

١٢٣ الذكاء في استخدام توابل السلطة ٢: تخلص من الزيت ■ كثير من زجاجات توابل السلطة تكون مصنوعة مع طبقة من الزيت على السطح. تخلص من السعرات الحرارية والدهون، واجعل النكهة أكثر تركيزاً: وذلك بالتخلص من نصف هذا الزيت على الأقل بمجرد فتح الزجاجة (بالطبع احفظها في الثلاجة مباشرة بعد الاستخدام).

١٢٤ الذكاء في استخدام توابل السلطة ٣: خفض الدهون والسعرات الحرارية ■ إذا كان مرق توابل السلطة المفضل لديك من النوع الدسم، فخففه بكمية مماثلة من مخيض اللبن قليل الدسم. سوف تحصل على نفس النكهة اللذيذة ولكن سوف تتخلص من بعض السعرات الحرارية والدهون.

١٢٥ الذكاء في استخدام توابل السلطة ٤: الغمسة الشحيحة ■ ما السلطة بدون مرق التوابل؟ ستكون مملة بالتأكيد. وقد تكون أيضاً بلا طعم. لحل هذه المشكلة، عندما تحصل على مرق التوابل الخاص بك (قليل الدهون: قليل السعرات الحرارية) بجانب الطعام، اغمس شوكتك في المرق *قبل* غمسها في الخضرة. سوف تستخدم كمية أقل بكثير من المرق بهذه الطريقة، وبالتالي ستحصل تقريباً على كل الطعم ولكن مع تجنب كل السعرات الحرارية والدهون.

١٢٦ فوائد اللحم البقري ■ سوف تشعر بحالة جيدة إذا تناولت اللحم البقري. فاللحم البقري الخالص يمدك بدفعة غذائية قوية. إنه يقدم ثلاثة أضعاف الحديد، وستة أضعاف الزنك، وثمانية أضعاف فيتامين ب١٢ وذلك مقارنة بما يقدمه صدر دجاجة منزوعة الجلد.

١٢٧ تمتع بأنواع زبدة الحبوب المصنعة منزلياً ■ هل تحب زبدة الفول السوداني، ولكنك ترغب في تجنب الزيوت المهدرجة المعقدة والدهون غير المشبعة؟ اصنع هذه الزبدة بنفسك.

كل ما تحتاج إليه هو خلاط وبعض من حبوب الفول السوداني المحمصة والمجففة بدون ملح: وفقط حوالي خمس دقائق.

تستطيع أيضاً عمل زبدة اللوز أو زبدة البلاذر الأمريكي من الحبوب الطازجة أو يمكنك تحميصها أولاً في الفرن.

ما إن تصنع زبدة الحبوب في المنزل مرة واحدة، فلن ترغب في شراء الأنواع الجاهزة من السوق ثانية أبداً.

١٢٨ اصنع شراب القيقب الخالي من الكربوهيدرات بنفسك ■ في عطلة نهاية الأسبوع، كثير منا يفتقد مذاق شراب القيقب على شرائح الخبز الفرنسي منخفضة الكربوهيدرات أو على الفطائر المحلاة. الشراب الأصلي مرتفع جداً في محتواه من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية، ويمكن أن يخرب نتائج تحليل السكر في دمك.

جرب ما يلي بدلاً من ذلك: استخدم خلاصة القيقب مباشرة من الزجاجة أو خففه بالماء. أضف المحليات الصناعية إذا كانت غير مسكرة المذاق بما فيه الكفاية. صبه على الشرائح أو الفطائر، واستمتع بتناولها.

١٢٩ احتفظ بالدهون في غذائك ■ هناك أسباب عديدة جيدة تدعوك للاحتفاظ ببعض الدهون في غذائك. فالدهون تجعل جسمك ينتج كمية أقل من الأنسولين. وتبديل الدهون في الغذاء بالكربوهيدرات في الواقع يسبب إنتاج كمية أعلى من الأنسولين، وهذا سيزيد من تراكم الدهون في جسمك ويمكن أن يؤدي إلى السمنة.

والدهون أيضاً توقف رغباتك في تناول الكربوهيدرات. إنها تشبع جوعنا لفترة أطول وبالتالي نكون أقل اشتهاءً للأكل. وجرامات قليلة من الدهون كل يوم يمكن أن توفر مئات من السعرات الحرارية اليومية في طعامك.

١٣٠ ابدأ الحمية الغذائية يوم الخميس ■ جميعنا نعرف داء "سوف أبدأ الحمية يوم السبت". المشكلة أننا بعد ذلك نتصرف مثل المجرمين المحكوم عليهم عندما يرون وجبتهم الأخيرة ويلتهمونها بشراسة. ثم نقول بعد ذلك سنبدأ نظاماً غذائياً صارماً في بداية الأسبوع.

المحصلة أننا نخسر يومين، ونكتسب عادة خمسة أرطال إضافية في الوزن، ثم نبدأ الأسبوع مهزومين.

إن يوم الخميس يمكن أن يكون يوماً أسهل لكي تبدأ فيه نظام الحمية الغذائية الخاص بك. فأنت عادة في هذا اليوم لا تكون في قمة النشاط، ويمكن أن تبقي على وجبات إفطار وغداء وعشاء جيدة التخطيط. ويمكنك أيضاً أن تصنع بعض الطعام الجيد لبقية الأسبوع.

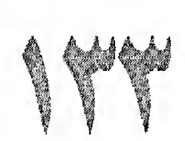
وبقدوم يوم السبت سوف تكون قد حصلت على بداية جيدة في نظامك الغذائي، ومن المحتمل أنك ستصبح أقل وزناً أيضاً.



السعرات الحرارية والكربوهيدرات في الأيس كريم تختلف بصورة كبيرة من نوع لآخر ■ السعرات الحرارية والكربوهيدرات التي توجد في الأيس كريم يمكن أن تختلف بنسبة أكثر من ١٠٠٪ لنفس المقدار من نوع إلى آخر. مثلاً، نوع من أنواع أيس كريم الشيكولاتة يحتوي مقدار ½ كوب منه على ١٤٠ سعراً حرارياً، و ١٤ جم كربوهيدرات. وهي أرقام يسهل على مرضى السكر وممارسي الحمية الغذائية كذلك أن يتكيفوا معها في وجباتهم الغذائية. ولكن نفس المقدار من نوع آخر من آيس كريم الشيكولاتة مع التوت يمكن أن يحتوي على ٢٩٠ سعراً حرارياً، و ٣٢ جم كربوهيدرات، وهذه أرقام يمكن أن تقلب نظامك الغذائي.



افهم رغبتك في تناول الطعام لأسباب نفسية ■ كثير من الأشخاص يأكلون لأسباب ليس لها أي علاقة بالشعور بالجوع. يمكن أن يكونوا غاضبين، أو قلقين، أو شاعرين بالملل أو الوحدة أو الحزن. الأمر ليس سهلاً، وقد يكون مؤلماً. ولكن حاول أن تجد السبب الذي يجعلك ترغب في الأكل (أو بالأخرى، الإفراط في الأكل) وتعامل مع هذا السبب. فرغ مشاعرك بقراءة جريدة، ثم اتصل بصديق أو اذهب في نزهة على القدمين، أو شاهد فيلماً أو حتى غير الإرسال إلى قناة الكرتون أو الكوميديا.



حمية غذائية؟ حمية "أتكنز" يمكن أن تعمل أفضل من الأخرى ■ دراسة حديثة لجامعة هارفارد وجدت أن الأشخاص المنتظمين على غذاء قليل الكربوهيدرات (مثل حمية أتكنز) أكلوا كمية أكثر من المرضى المنتظمين على ذاء قليل الدهون طبقاً لتوصيات جمعية القلب الأمريكية، ومع ذلك لازالوا يفقدون الوزن.

هذه الأخبار جاءت غير مفاجئة لكثير منا نحن مرضى السكر، لأننا ننجح مع تقليل الكربوهيدرات أكثر من حساب كل السعرات الحرارية في الطعام.



عدّل خطة فقدان الوزن التي تتبعها بما يناسبك ■ في نظم الحمية الغذائية، لا توجد حمية واحدة تناسب الجميع. فكل واحد منا لديه أطعمته المفضلة وأطعمته التي لا يحبها. ولدينا أيضاً الأطعمة الكربوهيدراتية التي ترفع معدلات السكر في الدم بصورة رهيبة، وكذلك الأطعمة الكربوهيدراتية التي لا تفعل. بعضنا

يحقق نجاحاً في نظام الأكل مع ثلاث وجبات في اليوم. وبعضنا مع أربع أو خمس وجبات أصغر في اليوم.

اكتشف نظام الحمية المناسب لك والتزم به. يمكن أن يستغرق الأمر أسابيع من المحاولة والخطأ. ولكن ما يهم هو نجاحك على المدى البعيد في فقدان الوزن وإبقائه منخفضاً.

١٣٥ أدخل أطعمتك المفضلة في خطتك لفقدان الوزن

■ تستطيع منع تناول الطعام بصورة غير منظمة عن طريق ضم طعامك المفضل إلى خطة فقدان الوزن أو التغذية التي تتبعها.

أحد أصدقائي المصابين بالسكر –وهو معلم لمرضى السكر– يقول: "سوف أتدرب بجد في الصالة الرياضية لكي أتمكن من تناول الأيس كريم". معظمنا سيوافقه الرأي.

حتى بدون التدريب، يمكنك أن تخطط لتناول طبق صغير من الأيس كريم، أو قطعة أو اثنتين من البونبون، أو قطعة من الفاكهة لتختم بها طعامك في المساء كل يوم بدون أن تتخطى حصتك من الكربوهيدرات. وهذه المعالجة البسيطة يمكن أن ترضيك بما فيه الكفاية لتحافظ على برنامجك الغذائي باقي الوقت.



استبدل الزبدة أو السمن برشاشات الطهي

■ قم بحساباتك بشكل صحيح، وسوف تتوصل إلى التوليفة المناسبة.

ملعقة كبيرة من الزيت تحتوي على ١٢٢ سعراً حرارياً، وملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن الصناعي تحتوي على ١٠٤ سعر حراري. ولكن رشة واحدة لمدة ثانية من رشاش الطهي (تكفي لتغطية طبقة على وعاء أو مقلاة عجة البيض) تحتوي على ٧ سعرات فقط.

رشاشات الطهي تأتي في نكهات متعددة مثل الزبدة، أو زيت الزيتون، أو الليمون، أو الثوم.



افهم ما يعنيه مؤشر كتلة الجسم

■ مؤشر كتلة الجسم هو رقم مريح يعبر عن النسبة بين وزنك وطولك.

لكي تحسبه: اضرب وزنك بالرطل × ٧٠٣. ثم اقسم الناتج على طولك بالبوصة. ثم اقسم الناتج ثانية على طولك بالبوصة.

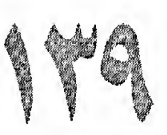
وبالتالي، فإن شخصاً طوله خمس أقدام وخمس بوصات، ووزنه ١٦٠ رطلاً يكون مؤشر كتلة جسمه ٢٦،٦.

مؤشر كتلة الجسم أقل من ١٨،٥ يدل على أن الشخص أقل من الوزن الطبيعي،

و ١٨,٥–٢٤,٩ يعتبر في الحدود الطبيعية، و ٢٥,٠–٢٩,٩ يعتبر وزناً زائداً، وأكثر من ٣٠,٠ يعتبر سمنة.

ومع ذلك فهناك بعض الاستثناءات لهذه الأرقام سهلة الاستنتاج. المثال الأكثر شيوعاً هو محترفو بناء الأجسام الذين يكون مؤشر حجم الجسم لديهم ما بين ٢٥ و ٣٠. ولكنهم لا يعتبرون من ذوي الأوزان الزائدة لأن الكتلة العضلية عندهم تزن أكثر من الدهون.

١٣٨ **استمتع بعصير العنب** ■ فاكهة العنب تحتوي على مادة الريزفيراتول وهي من المواد الفيتوكيماوية التي ارتبطت بتقليل مخاطر الإصابة بالقلب والسرطان. نفس هذه المادة موجودة في بعض النباتات والفواكه والحبوب الأخرى. استمتع بعصيرك المفضل باعتدال.



اطبخ بالعصائر أيضاً ■ إن الطبخ بالعصائر يضيف نكهة مميزة للطعام. جرب الطهي باستخدام عصائر العنب والقيقب وغيرها من العصائر المفيدة.

١٤٠ **ابدأ حميتك الغذائية بالصيام** ■ هذه الخطة لا تصلح لكل شخص. ولكن يوماً أو اثنين من الصيام لن يؤذيا غالبية الأشخاص البالغين، وسوف ينتج عن ذلك حوالي خمسة أرطال من فقدان الوزن.

"من فضلك استشر أولاً طبيبك".

ويجب عليك أيضاً:

أن تشرب على الأقل ٦ أكواب (وزن ٨ أونصات) من الماء كل يوم.

أن تبدل جرعة الأنسولين التي تتناولها، لتأخذ فقط الجرعة الأساسية التي تحتاجها، وليس الجرعة أو نوع الأنسولين الذي يجب عليك تناوله لتغطية الوجبات.

١٤١ **اجعل الجبن الحلوم أكثر تشويقاً** ■ مما يثير البهجة أن نوع الجبن الحلوم غير الحريف هو صديق لمارسي نظم الحمية الغذائية (ولكنه ليس دائماً صديقاً لمرضى السكر. د. برنستين يقول إنه يرفع مستوى السكر بالدم كثيراً في بعض المرضى. إحدى الحيل لتقليل محتوى اللاكتوز فيه أن تغسله قبل تناوله). النوعية ٢٪ دهون تحتوي على ٩٠ سعراً حرارياً، و ٦ جم كربوهيدرات، و ٢,٥ جم دهون، و ١٢ جم

بروتين لكل $\frac{1}{2}$ كوب مقدم. والنوعية ١٪ دهون تحتوي فقط على ٨٠ سعراً حرارياً. و ٤ جم كربوهيدرات، و ١ جم دهون. و ١٤ جم بروتين لنفس الكمية.

ولكن هذا النظام الغذائي يمكن أن يسبب بعض الضجر بعد فترة.

حاول تغيير الطعم بالمواد الحريفة أو المواد الحلوة لتنشيط اهتمامك بتناول هذا الجبن ولكن بدون زيادة ما تتناوله من السعرات الحرارية أو الكربوهيدرات.

المواد الحريفة: أضف بعض الثوم المجفف بالتبريد، أو بعض البصل، أو مسحوق الثوم، أو بعض شرائح الفلفل الحريف أو الحلو، أو مقدار ملعقة صغيرة من مرق السلطة، أو الصلصة، أو المسطردة.

المواد الحلوة: أضف الفانيليا، أو اللوز، أو البرتقال، أو الليمون، أو خلاصة النعنع، مع أو بدون البدائل الصناعية للسكر.

١٤٢ تناول السبانخ ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع

■ السبانخ يمكن أن تفيد في منع أمراض العينين التي يتعرض لها مرضى السكر خاصة: مثل مرض المياه البيضاء (إعتام عدسة العين)، وتغيرات مركز الإبصار في الشبكية المرتبطة بالسن.

السبانخ ممتلئة بالحديد والمادة الكيميائية النباتية التي تسمى "ليوتين"، وكذلك مادة "زيكسانسين". وكلها موجودة في منطقة مركز الإبصار في الشبكية (الجزء الأوسط). مادة "زيكسانسين" ارتبطت بتقليل مخاطر الإصابة بالتغيرات المرتبطة بالتقدم في السن والتي تحدث في مركز الإبصار وتعد السبب الرئيسي للعمى في الأشخاص فوق سن الخمسين. ومادة "زيكسانسين" أيضاً تحمي من الإصابة بمرض المياه البيضاء.

ربما كان "بوب آي" محقاً! ("بوب آي" هو شخصية البحار في حلقات الرسوم المتحركة الشهيرة، والذي يتناول السبانخ فتزيد قوته بصورة هائلة).

ملاحظة: الفلفل برتقالي اللون يحتوي أيضاً على نسبة عالية من مادة "ليوتين" ومادة "زيكسانسين"، ولكنه لا يتوافر إلا في مواسم معينة ودائماً يكون غالي الثمن.

١٤٣ فيما يتعلق بمتابعة وزنك

■ من الأفضل والأكثر واقعية أن تقوم بوزن نفسك مرة كل أسبوع بدلاً من مرة كل يوم.

حتى إذا وزنت نفسك كل صباح في نفس التوقيت (مثلاً: بعد أخذ حمام الصباح وقبل تناول الإفطار)، فوزنك سوف يظل متأرجحاً ما بين ٢-٣ أرطال من يوم لآخر.

أما إذا وزنت نفسك كل أسبوع، فهذه الفروق البسيطة في الزيادة والنقصان ستكون غير مؤثرة. وسوف تحصل على قراءات أكثر دقة.

ومع ذلك إذا كنت من النوع المتشكك ولابد أن تزن نفسك كل صباح، فاحتفظ بتسلسل لأرقام وزنك في دفتر ثم اقسم مجموع القراءات خلال الأسبوع على ٧، لتحصل على متوسط وزنك.

١٤٤ استخدم مسحوق الاسباجتي لعمل طبق المعجنات

■ المعجنات العادية تحتوي على كمية عالية من الكربوهيدرات، وهي مصدر الأذى لكثير من المصابين بالسكر. كوب واحد من المكرونة الاسباجتي العادية المطهية، أو المكرونة الاسباجتي المصنعة من الحبوب الكاملة، على سبيل المثال، تحتوي تقريباً على ١٩٨ سعراً حرارياً، و ٤١ جم كربوهيدرات. ولكن كوباً واحداً من مسحوق الاسباجتي يحتوي فقط على ٤٦ سعراً حرارياً، و ١٠ جم كربوهيدرات. مسحوق الاسباجتي أيضاً يعد مصدراً ممتازاً لحمض الفوليك وللألياف، كما يحتوي على بعض البوتاسيوم وكمية قليلة من فيتامين أ.

١٤٥ عندما يكون لديك رغبة شديدة في تناول المخبوزات

■ جميعنا في بعض الأحيان يكون لديه رغبة شديدة في تناول المخبوزات. لا مانع من الاستسلام لهذه الرغبة الطبيعية الدافئة بشرط أن تخطط جيداً لمنع حدوث أي زيادة في تناولها. إليك ما يمكنك القيام به:

ادعُ واحداً أو أكثر من أصدقائك لشرب القهوة وتناول هذه المخبوزات الطازجة. أعطهم أي بقايا من المخبوزات ليأخذوها معهم عند انصرافهم.

تناول واحدة واحتفظ بالباقي مجمداً في الثلاجة.

تناول واحدة ثم أعطِ الباقي لجارك العجوز أو لحضانة الأطفال.

١٤٦ بدائل كعكة القرفة

■ المعجنات التي نتناولها على الإفطار تم تكبيرها إلى أحجام عملاقة. فكعكة قرفة وزنها ٧.٥ أونصة تحتوي على ٦٧٠ سعراً حرارياً تقريباً نصف السعرات الحرارية المسموح بها في اليوم لمعظمنا- وكذلك تحتوي على حوالي مقدار ١٢ ملعقة صغيرة من السكر، و ٣٤ جم من الدهون. وكعكة الجوز الأمريكي أسوأ، فهي تحتوي على ١١٠٠ سعر حراري، و ٥٦ جم من الدهون.

ولكنك يمكن أن تحصل على طعم كعكة القرفة بدون كل هذه السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون. خذ شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وغطها بطبقة رقيقة من الزبد أو السمن، ثم انثر عليها بعض القرفة وبديلاً صناعياً للسكر. سخنها في فرن الميكروويف، ثم تناولها. إجمالي السعرات الحرارية سيكون حوالي ١٠٠ سعر حراري، و ١٣ جم كربوهيدرات، وأقل من ٣ جم من الدهون.

١٤٧ القرفة تزيد من مفعول الأنسولين

■ فقط مقدار $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من القرفة في اليوم يزيد من مفعول الأنسولين الذي يفرزه جسمك أو الذي تأخذه بالحقن. العلماء في مركز دراسات التغذية الإنسانية الأمريكي اكتشفوا أن مادة "ميثيل هيدروكسي شالكون بوليمر" (المادة الكيميائية الفعالة في نبات القرفة) تجعل الأنسولين أنشط بعشرين ضعفاً.

١٤٨ الأعشاب والتوابل الأخرى تعمل أيضاً

■ الفلفل الأفرنجي. وجوزة الطيب. وعشبة الأوريجانو كلها أيضاً تجعل الأنسولين أكثر فعالية. كلها تزيد مفعول الأنسولين أكثر من ثمانية أضعاف.

من كل هذه يعتبر عشب الأوريجانو هو الأرخص والأسهل في إضافته إلى قائمة طعامك. فهذا العشب يتوافق جيداً مع الطماطم الطازجة أو صلصة الطماطم ويمكن أن تزرعه على عتبة نافذتك.

١٤٩ الحمية الغذائية المتذبذبة ضارة

■ أنت تفقد الوزن، ثم تستعيده ثانية، وتفقد الوزن وتستعيده مرة أخرى. كل مرة تكون أصعب من السابقة في إعادة فقدان الوزن، ويمكن أن تستعيد وزناً أكثر مما كنت عليه وبصورة أسرع.

هذا النمط المتكرر من فقدان واستعادة الوزن خطير. فبحكمته الطبيعية، يشعر جسمك أن كل حمية جديدة هي محاولة لتجويعه. ويدافع جسمك عن نفسه عن طريق إبطاء عملية التمثيل الغذائي. وفي الحقيقة فإن جسمك سيحاول أن يزيد مخزونه من الدهون ليحمي نفسه؛ وهذا يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك السكتة الدماغية.

١٥٠ كيف تتصرف مع "جين النمو والازدهار" عندك

■ نظرية جين النمو والازدهار تفسر بقاء جنسنا البشري في مواجهة آلاف المجاعات والأمراض. تاريخياً، عاشت كثير من جماعات البشر في أوقات كان الطعام فيها قليلاً وغير مضمون لأن بعضهم كان قادراً على إبطاء عملية التمثيل الغذائي لديه، والعيش على سعرات حرارية قليلة جداً. هؤلاء الأشخاص عاشوا عن طريق جين النمو والازدهار لديهم في أجيال متعاقبة.

أما في العصر الحالي، فإننا لا نقوم بعملية اصطياد للحيوانات، وإنما كل ما نحاول "صيده" هو مكان خالٍ في ساحة انتظار السيارات. كذلك، لا نقوم بعمليات زراعة أو جني

لطعامنا ولا نخاف المجاعات. فالطعام جاهز في متناول أيدينا، ولكن جيناتنا وأجسامنا لم تتأكد من ذلك بعد.

في فترة المراهقة أو الشباب المبكر، يعرف أغلبنا إذا كان يملك هذا الجين. إننا قد تعلمنا من التجارب المريرة كم هو صعب علينا أن نفقد حتى خمسة أو عشرة أرطال من وزننا، في حين أن أصدقاءنا يتفاخرون إلى أي مدى يمكن أن يأكلوا دون حدوث أي زيادة في الوزن.

كيف تتصرف مع جين النمو عندك؟ جرب هذه الطرق الثلاث:

أولاً، أحدث التوازن وسلامة العقل والصحة في حياتك عن طريق معرفة أنك تملك جين النمو. وقد لا تصبح بطلاً أبداً أو لا تلبس مقاس ٦، ولكنك سوف تحيا خلال المجاعة القادمة أو عصر الجليد.

ثانياً، تجنب اكتساب أي وزن إضافي جديد. افقد الوزن ببطء، على مدار سنوات وليس أسابيع. الحمية الغذائية الساحقة سوف تجعل جين النمو لديك أكثر ازدهاراً.

ثالثاً، زد معدل نشاطك. جرب المعلومات المذكورة في الفصل ٥.

١٥١ الوجبات الخفيفة يمكن أن تساعدك على فقدان الوزن

■ إنك قد تكون أكثر نجاحاً مع خطة طعام توفر لك وجبات خفيفة في منتصف النهار ومنتصف المساء. المنطقي أنك لن تأكل زيادة في الوجبات الرئيسية بعد ذلك، وبالتالي سوف تأكل فعلياً كمية أقل في المحصلة النهائية.

الوجبات الخفيفة النموذجية الجيدة هي: الديك الرومي أو الدجاج بدون جلد، الجبن قليل الدسم، البيض المغلي جيداً، الخضراوات، كميات قليلة من الفاكهة الطازجة.

١٥٢ وكذلك ربما يساعدك الشوفان

■ تناول الشوفان في الإفطار يمكن أيضاً أن يكبح الشعور بالجوع، ويسرع عملية فقدان الوزن؛ ولكنني أسلم بوجود بعض الاستفسارات حول النتائج المتحمسة لدراسة حديثة. عندما قارن العلماء بين الأشخاص الذين تناولوا ٣٥٠ سعراً حرارياً من الحبوب الجافة وبين الأشخاص الذين تناولوا ٣٥٠ سعراً حرارياً من الشوفان وجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا الشوفان أكلوا بنسبة ٣٠٪ أقل في وجبة الغداء، وكذلك شعروا بجوع أقل خلال اليوم.

نقطة النقاش التي أثيرها أن الدراسة قارنت بوضوح بين الإفطار بكمية ثلاثة أكواب من الحبوب الجافة وثلاثة أكواب من الشوفان. ولكن غالبية الأشخاص يأكلون فقط كوباً واحداً. بالإضافة إلى أن هذه الأكواب الثلاثة من الشوفان تحتوي على ٨١ جم من الكربوهيدرات؛ وهي كمية كبيرة جداً لغالبية الأشخاص الذين يعانون من مرض السكر ليستهلكوها في وجبة واحدة.

هل الشوفان سوف يكبح شهيتك، ويساعدك على فقدان الوزن؟ الأمر قد يستحق التجربة ولكن بكمية قليلة. خاصة مع وجود المحتوى العالي من الألياف والبروتينات فيه.

١٥٣ الأطعمة الحريفة

■ حبك للأطعمة المتبلة يمكن أن يساعدك على فقدان الوزن. وجدت الأبحاث أن الأشخاص عندما يأكلون الصلصة الحمراء المحتوية على مادة "كابسيسين" (المادة الكيميائية النباتية التي تجعل الفلفل الحار حريفاً) يأكلون طعاماً يحتوي على ٢٠٠ سعر حراري أقل خلال الساعات الثلاث التالية، مقارنة بالذين تناولوا الصلصة بدون مادة الكابسيسين.

١٥٤ اعرف أسلوب الحمية الغذائية المناسب لك

■ هل تفضل أن تزن أو تحسب طعامك؟ أن تعد السعرات الحرارية أو الكربوهيدرات؟ أن تأكل الوجبات أو تكتسح الطعام؟ كلما كانت خطة الحمية التي تتبعها قريبة من نوعية طعامك الاعتيادي، زادت احتمالية التزامك بها وبالتالي زادت احتمالية فقدان الوزن.

١٥٥ أعطِ نفسك "مساحة تذبذب"

■ إذا كنت تمارس الحمية الغذائية أو لا تمارسها، فإن وزنك يتقلب كل يوم. معدل ٣-٥ أرطال كل يوم يعتبر طبيعياً تماماً.

أعطِ لنفسك بعض التفاوت المسموح. لا تهتم طالما وزنك يظل في نطاق الخمسة أرطال المتغيرة. ولكن إذا زاد وزنك عن هذا الحد، فهذا هو الوقت الذي يجب أن تلتزم فيه بنظام الحمية الغذائية بصورة أكثر جدية.

١٥٦ قياسات ترقيم الأحزمة

■ هل تلتزم بحمية غذائية؟ هل تعطل الميزان الذي تستخدمه لمتابعة وزنك؟ جرب ارتداء حزام. الأمر يستغرق أحياناً أسبوعاً أو أسبوعين قبل أن ترى على الميزان أي فقدان للوزن. ولكن خلال هذا الوقت سيبدأ محيط خصرك في الانكماش، وحزامك سوف يظهر لك ذلك.

استمر في استخدام الحزام للتأكد من إحرازك للتقدم. فعندما يصل وزنك إلى مرحلة ثبات نسبي وتبدأ في الشعور بالإحباط، فإن احتياجك إلى ربط حزامك بصورة أضيق سيظهر لك أن نظام الحمية الغذائية الذي تمارسه لا يزال يعمل بالفعل.

١٥٧ ممارسة التريكو أو الكروشيه

■ لماذا جاءت هذه النصيحة في هذا الفصل؟ لأن ممارسة التريكو والكروشيه يمكن أن تساعدك على فقدان الوزن. ليس فقط لأنها تبقي أصابعك مشغولة وبعيدة عن الطعام. ولكن أيضاً لأن صوت تلامس إبر التريكو وكذلك الحركة المنتظمة للدخول والخروج لإبر الكروشيه. كلها أعمال متكررة يمكن أن تهدئك وترسلك إلى نطاق آخر من الاسترخاء.

أحد كبار لاعبي كرة القدم "روزي جريير" جعل من المقبول للرجال صنع التخريم بالإبر. إذن لماذا لا يجربون التريكو أو الكروشيه؟ عمل وشاح هو مشروع ممتاز للمبتدئين؛ لأن عمله لا يحتاج أي تشكيل ولأن قياساته النهائية يمكن أن تتغير بعدة بوصات بدون أن تكون ملحوظة.

١٥٨ مخاطر ركن السلطات في المطعم

■ أماكن عرض السلطات في المطعم يمكن أن تكون خطيرة على نظام الحمية الذي تمارسه. الخضرة عظيمة، ولكن التحكم في كم ما تتناوله وتجنب كل الإضافات يمكن أن يكون مشكلة. قطع الخبز المحمصة، ومرق التوابل. بعضها متخم بالسعرات الحرارية. وكذلك قطع البسكويت الهشة، والخبز الذي عادة ما يقدم مع هذه السلطات.

إذا كنت تحب التنوع وكثرة فرص الاختيار التي يقدمها ركن السلطات في المطاعم؛ فركز على الخضراوات الطازجة، وصفها من مرق التوابل بحرص شديد.

١٥٩ خذ لفافة طعام الغداء معك

■ عندما تحضر طعام الغداء الخاص بك من المنزل، فستتعرض لقدر أقل من الإغواء عما ستكون عليه في مطاعم الوجبات السريعة الموجودة في كل مكان، وماكينات الحلوى والصودا القريبة. كن خبيراً في اختيار الخليط الخاص بك من الزبادي قليل الدسم بدون إضافات مع المكعبات الصغيرة من الفاكهة الطازجة أو توت العليق. اصنع سلطة السلمون أو السرطانات البحرية أو الجمبري في الليلة السابقة، أو تناولها بدون إضافات خارج الوعاء. تناول الخضراوات الطازجة مع أو بدون إضافة مقدار ملعقة صغيرة من مرق توابل السلطة (يمكن أن تزيد من المسطردة).

١٦٠ روض حفلات السمر الخاصة بك

■ حتى أكثر الأشخاص الملتزمين بنظم الحمية الغذائية يتحتم عليهم أن يحتفلوا مرة كل عدة أشهر. إليك بعض الطرق للتعامل مع هذه المشكلة:

إذا كنت حقاً تحتفل فقط مرة واحدة لمناسبة عظيمة، فأعطِ نفسك الإذن لعمل ذلك، وبعدها عدل أدويتك -إذا لزم الأمر- في المرة التالية التي تجري فيها اختبار مستوى السكر في دمك. ولكن كن صادقاً مع نفسك بخصوص مدى تكرار هذا السلوك. اضبط ساعة مؤقتة على خمس أو عشر دقائق، ثم توقف عن تناول الطعام عندما يدق الجرس.

إذا كنت تحتفل كثيراً، فكن مدركاً لسبب إثارة هذه العادة. أفضل علاج هو أن تبعد نفسك عن "مسرح الجريمة". اخرج من منزلك واذهب لنزهة على الأرجل أو لزيارة صديق.

طريقة أقوى تأتي من ممارسة العلاج "بالكراهية". ضع رباطاً مطاطياً سميكاً حول معصمك. سوف ينطبق في مكانه بإحكام مثل السوار أو القيد. عندما تجد نفسك تفرط في تناول الطعام، شد الرباط المطاطي من أسفل المعصم بشدة ثم اتركه -سوف يؤلم- وقل لنفسك "توقف". كرر إذا لزم الأمر.

١٦١

الملابس الخفيفة تحرق مزيداً من السعرات الحرارية ■ في الشتاء، ارتدِ ملابس أخف من التي تحتاجها بحيث تشعر بدرجة أعلى من البرد ولكن ليس إلى درجة عدم الراحة. الآن سيتعين على مركز تنظيم الحرارة في جسمك أن يعمل بصورة أكبر للحفاظ على درجة حرارة الجسم العادية. وهذا يعني حرق مزيد من السعرات الحرارية (حوالي ٥٪ زيادة). ويمكن أيضاً أن تتحرك بصورة أكثر نشاطاً لتحتفظ بالدفء، وهذا أيضاً سوف يحرق المزيد من السعرات الحرارية.

١٦٢

بدائل فطيرة التفاح ١ ■ التفاح المقلي يمكن أن يشبع رغبتك في مذاق فطيرة التفاح. ولكن في حين أن شريحة من فطيرة التفاح تحتوي على ٤٠٥ سعر حراري و ٦٠ جم كربوهيدرات و ١٨ جم دهون، وفطيرة التفاح الخفيفة وزن ٣ أونصات تحتوي على ٢٦٦ سعراً حرارياً و ٣٣ جم كربوهيدرات و ١٤ جم دهون، فإن التفاح المقلي يحتوي على ما بين ٨٠ و ١٠٠ سعر حراري (حسب حجم التفاحة) و ٢١ جم كربوهيدرات وأقل من ٢ جم دهون (أكثر قليلاً جداً من التفاحة الطازجة).

لكل حصة، قشر ثمرة التفاح، وانزع لبها، وقطعها إلى ٨-١٠ قطع. ضع كمية من زيت الطهي بنكهة الزبدة في مقلاة كبيرة، وإذا رغبت فضع مقدار ملعقة صغيرة واحدة من الزبدة. أضف التفاح، وحركه في المقلاة، وخفض الحرارة، وغطها ودعها على النار لمدة ١٠ دقائق. انثر مقدار ملعقة كبيرة من المحليات الصناعية (إيكوال أو سبلندا)، وكذلك مقدار ملعقة صغيرة من القرفة. ارفع درجة الحرارة إلى الدرجة المتوسطة. دعها على النار وحركها باستمرار حتى تتحول شرائح التفاح إلى اللمعان، حوالي ١٠ دقائق أخرى. قدمها ساخنة أو دافئة.

١٦٣ بدائل فطيرة التفاح ٢

■ التفاح المخبوز أو المحمص يعد وجبة شهية أخرى لإشباع رغبتك في مذاق فطيرة التفاح. هذه الوصفة أيضاً تحتوي على ٢٠ سعراً حرارياً فقط زيادة عن التفاح الطازج.

سخن الفرن إلى درجة ٣٥٠ م. خذ تفاحة كبيرة وقشر وانزع لب الجزء العلوي منها فقط، واترك الجزء السفلي كما هو. اغمس الجزء المقشر في خليط من مقدار ملعقة كبيرة واحدة من عصير الليمون، و ١٠ ملاعق كبيرة من الماء وذلك لمنع الاحتراق.

ضع التفاحة في طبق التحميص مع كمية من الماء بارتفاع نصف بوصة تقريباً في الطبق. أذب مقدار نصف ملعقة صغيرة من مسحوق فاكهة التوت أو المشمش منزوعة السكر بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الماء ورشها على سطح التفاحة. اتركها في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً.

بعد ذلك املأ تجويف التفاحة بحوالي مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الفاكهة، وضعها في الفرن لمدة ١٠ دقائق إضافية. قدمها بعد ذلك ساخنة أو دافئة.

١٦٤ خفف المشروب الذي تتناوله

■ إذا كنت تهوي نوعاً معيناً من المشروبات، فمن الممكن أن تجد نسخة منه "خفيفة" أو "للحمية الغذائية". هذه النسخة تحتفظ في الغالب بنكهة المشروب الأصلي ولكن مع عدد أقل كثيراً من السعرات الحرارية. مثل هذه المشروبات تتجدد باستمرار، ويتم إنتاج العديد من المشروبات العالمية في نسخ مخصصة لمرضى السكر أو من يتبعون الحمية الغذائية. ابحث عن هذه النسخة من مشروبك المفضل.

١٦٥ استخدم جبن اللبنة بدلاً من الجبن الكريمة

■ سوف تحتاج إلى التخطيط المسبق هنا (مثلاً: ابدأ التخطيط في الليلة السابقة على تناولك هذه الوجبة). أحضر قمعاً، ومصفاة قهوة. وستكون مكافأتك هي جبن طازج يمكن استخدامه مثل الجبن الكريمة، ولكن فقط بمحتوى بسيط من السعرات الحرارية والدهون.

التحضير يستغرق أقل من ثلاث دقائق: ضع مصفاة القهوة في القمع، وعلقه في كوب أو وعاء صغير. بعدها املأ المصفاة بالزبادي قليل الدسم بدون إضافات، وغطها بغلاف بلاستيك، وضعها في الثلاجة طوال الليل. تخلص من السائل. استخدم الجبن الناتج على الطبيعة، واخلط بعض الأعشاب المجففة أو الطازجة وبعض الثوم معه، أو أضف الفانيليا أو أياً من خلاصة النكهات الأخرى. أو يمكن استخدامها بدلاً من الجبن الكريمة في وصفات الطهي.

إليك كمية السعرات الحرارية التي يتم التخلص منها: أونصة واحدة من الجبن الكريمة العادي أو المخفوق تحتوي على ١٠٠ سعر حراري، و ١ جم كربوهيدرات، و ١٠ جم دهون، و ٢ جم بروتين. حساب السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون في اللبنة غير دقيق إلى حد ما؛ لأن السرعة التي يتصفى بها السائل من اللبنة غير محددة. وكذلك النسب في السائل المصفى نفسه غير محسوبة.

ولكن مع ذلك، فإن $\frac{1}{4}$ كوب من الزبادي قليل الدسم بدون إضافات يحتوي فقط على ٣٥ سعراً حرارياً، و ٤ جم دهون، و ٢,٧ جم بروتين. أكثر من ذلك، السائل المصفى الذي يتم التخلص منه هو مصدر عالٍ لمادة اللاكتوز (سكر اللبن). وبالتالي فإن اللبنة التي تصنعها هنا تحتوي على أقل من ١ جم من الكربوهيدرات.

١٦٦ كن صادقاً مع نفسك

■ مؤخراً التقيت بأحد معارفي مصادفة، وذهلت عندما رأيته وقد زاد وزنه حوالي ٣٠ رطلاً في أقل من سنة واحدة (حوالي ٢٠٪ من وزنه الإجمالي). عندما سألته عما حدث. أخبرني أنه الآن يقود سيارة أجرة لمدة ١٢ ساعة يومياً، ويعيش على طعام الوجبات سريعة الإعداد، مثل شراء ثلاثة ساندويتشات من الهامبرجر والتهامها واحداً تلو الآخر. أو شراء صندوق مليء بالكعكات المحلاة أو المقلية أو شراء البيتزا.

سألته: "لماذا لا تشتري خمسة أو ستة ساندويتشات من البرجر وتأكل اللحم فقط وتتخلص من الإضافات؟".

قال بمراوغة: "حسناً، لا أستطيع".

"لماذا لا تحضر مثلثات الجبن أو تفاحتين من المنزل؟ يمكن أن تأكل أشياء كثيرة طيبة المذاق بيد واحدة".

لم يعط جواباً مقنعاً لهذا السؤال أيضاً.

لم يكن صادقاً معي، وأشك أنه غير صادق مع نفسه أيضاً. هذا الصدق سيكون خطوته الأولى في تخطيطه لإنقاص الوزن.

١٦٧ مطاعم الوجبات السريعة قد تستحق نظرة ثانية

■ بعد سنوات طويلة، تقدم مطاعم الوجبات السريعة أخيراً طعاماً قليل الكربوهيدرات، وأطباقاً قليلة الدهون يمكننا نحن مرضى السكر تناولها. سلاسل مطاعم مثل "أبل بيز"، و"بيرجر كينج"، و"ماكدونالدز"، و"روبي تيوزداي"، و"ونديز" كلها أضافت وجبات مثل الدجاج المشوي، وأطباق السلطة الرئيسية، والخضراوات المطهية على البخار، وألوان أخرى من الطعام المغذي، وذلك لكي يزيدوا من نطاق عملهم ليشمل الزبائن المهتمين

بالصحة. هذه الاختيارات الجيدة بالنسبة لك تكون مكتوبة بخط مميز أو بعلامة إلى جوارها؛ مما يجعل اختيارها من قائمة الطعام أسهل.

١٦٨ اختر الخبز الذي تأكله بحكمة ■

معظم أنواع الخبز تحتوي تقريباً على نفس السعرات الحرارية وجرامات الكربوهيدرات لكل شريحة من الخبز. ولكن مؤشر الجلوكوز لكل منها يمكن أن يختلف كثيراً؛ مما يعني أن بعض الأنواع لن تجعل مستوى السكر في دمك يقفز عالياً مثلما تفعل أنواع أخرى.

درجة نقاء أو خشونة الدقيق والخبز تصنع اختلافاً كبيراً في مدى سرعة تكسير جسمك للخبز وتحويله إلى جلوكوز. أفضل أنواع الخبز بالنسبة لنا مرضى السكر هي المصنوعة من الشوفان (حبوب القمح أو النخالة) أو من نبات الجاودار. نبات الجاودار (الذي يتضمن خبز الأرز غير المنخول) مغذٍ بصفة خاصة لأنه يحتوي على كميات أكبر من البروتين والفوسفات والحديد والبوتاسيوم وفيتامين ب، وكذلك يحتوي على ثلاثة ونصف ضعف من الألياف سهلة الذوبان مقارنة بخبز القمح. خبز الأرز المتخمر يحتوي على واحد من أقل مؤشرات الجلوكوز ومحتويات السكر ضمن كل أنواع الخبز.

١٦٩ إضافة الحمضيات يمكن أن تقلل مستوى السكر في دمك ■

الأبحاث وجدت أن كمية قليلة من عصير الليمون أو الخل كأحد مكونات مرق توابل السلطة قللت مستوى السكر بالدم بنسبة مهمة. مقدار صغير مثل ٤ ملاعق صغيرة من صلصة الخل (٤ ملاعق صغيرة من الخل + ٢ ملعقة صغيرة من الزيت) تؤكل في السلطة على الغداء أو العشاء قللت مستوى السكر بالدم بنسبة تعادل ٣٠٪ تقريباً.

عصير الليمون يعطي تقريباً نفس الفعالية، وبالتالي ضع في حساباتك كوباً أو اثنين من عصير الليمون المنزلي البارد أو الساخن. وكذلك يمكن للحمضيات الأخرى أن تقلل من مستوى السكر بالدم، وبالتالي يمكنك أن تحاول تناول خبز الأرز الحامضي الذي يحتوي على حمض اللاكتيك وحمض البروبيونيك. وهذا وجد أنه يقلل مستوى السكر بالدم بنسبة ٢٢٪ مقارنة بخبز القمح.

١٧٠ التخيلات المخيفة قد تحفزك على فقدان الوزن ■

بعض الأشخاص يتحفزون أكثر بالمكافآت، والبعض الآخر يتحفزون أكثر بالخوف من العقاب. إذا كنت من الذين يستجيبون أكثر للنوع الثاني، ففكر في الأشياء المروعة التي يمكن أن تحدث لك إذا لم تتخلص من الوزن الزائد أو لم تتحكم في مستوى السكر في دمك بصورة أفضل.

احتمالات أن تتعرض لبتر إصبع أو قدم أو ساق، أو أن تصاب بالعمى، أو أن تحتاج إلى جراحة زرع كلى، أو تحتاج إلى عمليات غسيل كلوي كلها قد تكون مخيفة لك بما فيه الكفاية لكي تجعلك تقرر القيام بخطوات فعلية لتحسين صحتك.

١٧١ الوصفة الهندية لمارسي الحمية الغذائية

■ عندما تفكر في أكل شيء ما، اسأل نفسك: هل يستحق هذا الشيء كل هذه السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون التي سأتحملها؟ إن تكرار عبارة مميزة يمكن أن يصحح منظورك للأمر. ابتكر عبارة مثل: "دقيقة في فمي، وعام على خصري".

١٧٢ غداء بدون كربوهيدرات يزيد من الانتباه في فترة المساء

■ إن عدم تناول الكربوهيدرات في وجبة الغداء (فقط لحم بقري، أو السمك مع السلطة، أو النباتات الخضراء) يساعدك على تجنب استرخاء المساء شائع الحدوث بين الناس. إليك التفسير: منع الكربوهيدرات يمنع إفراز مادة "السيروتونين" في الجسم، وهي مادة كيميائية في المخ يمكنها أن تهدئك إلى درجة النوم. ولكن البروتينات ترفع مستوى مادة "دوبامين"، وهي مادة كيميائية في المخ أيضاً تزيد من انتباهك وتمنحك إحساساً مركزاً بالصحة.

١٧٣ ابحث عن زميل يشاركك نظام الحمية الغذائية

■ إحساس ودود بالمنافسة يمكن أن يساعدك أنت وصديقاً لك على فقدان الوزن.

اختر نفس الصباح من كل أسبوع لتخلع ملابسك حتى السروال الداخلي وتزن نفسك. احتفظ بتسلسل تسجيل الوزن منذ بداية تطبيق نظام الحمية الغذائية في نوتة صغيرة. واستخدم نفس الميزان كل أسبوع لتحقيق مبدأ الثبات. تنافس أنت وصديقك على من يستطيع أن يفقد نسبة أكبر من الوزن كل أسبوع. استمر في هذه اللعبة البسيطة على الأقل لمدة عشرة أسابيع، بعدها كلاكما سيكون رابحاً.

١٧٤ البس الحزام قبل أن تذهب لأي وليمة

■ هل أنت ذاهب إلى حفلة أو وليمة حيث سيتوفر الكثير من الطعام والشراب؟ اجعل الحزام أحد أجزاء ملابسك. واربطه بإحكام. أو البسه تحت ملابسك. حزامك الذي يضيق فجأة سوف يخبرك أنك لا تستطيع، أو لا يجب أن تأكل حتى قضمة طعام أخرى.

١٧٥ **تناول المكسرات** ■ المكسرات غير المملحة جيدة بالنسبة لك! إنها غنية بالبروتينات والمعادن والألياف وفيتامين هـ، ومجموعة فيتامينات ب المركبة بما فيها حمض الفوليك، وكذلك فهي غنية بالدهون الصحية (الأحادية غير المشبعة). الجوزيات غنية خاصة بهذه الزيوت الجيدة. ولكن اللوز يحتوي على ثلاثة أضعاف الألياف تقريباً.

١٧٦ **تناول بيضة واحدة كل يوم يمكن أن يكون آمناً** ■ الأخبار السيئة: بيضة واحدة تحتوي على ٢١٥ ملليجراماً من الكوليسترول، أي ما يعادل ثلثي الحد الأقصى المسموح به في اليوم الواحد.

الأخبار الجيدة: الدهون المشبعة تلعب دوراً أكبر في زيادة مستوى الكوليسترول في الدم. البيض يحتوي على دهون مشبعة قليلة جداً، وبالتالي إذا كان مستوى الكوليسترول عندك قليلاً، ولست معرضاً لخطر الإصابة بأمراض القلب، فمن المرجح أنه يمكنك الاستمتاع بتناول بيضة واحدة يومياً. قليلة السعرات الحرارية وعالية في البروتينات والحديد.

١٧٧ **الزبدة؟ أو السمن الصناعي النباتي؟** ■ السمن الصناعي النباتي المصنوع من الزيوت المهدرجة يحتوي على دهون متحولة، وهي ضارة لقلبك تماماً مثل الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة. بعض أنواع السمن الصناعي الحديثة لا تحتوي على دهون متحولة، وبعضها يحتوي على عوامل مخفضة للكوليسترول. إذا تناولت كميات بسيطة من الزبدة أو السمن الصناعي النباتي (أقل من مقدار ملعقة صغيرة في اليوم) وأنت على نظام غذائي صحي متوازن، فإنه حقيقة لا يهم إذا اخترت الزبدة أو السمن الصناعي. اختر الطعم الذي تفضله.

١٧٨ **عندما يكون الطعام المحفوظ أفضل من الطازج** ■ في أغلب الحالات، الفاكهة أو الثمار الطازجة أفضل من الفاكهة المحفوظة. ولكن هناك استثناء واحد رئيسي: الطماطم المطهية المعالجة مسبقاً تحتوي على مادة "لايكوبين" –وهي مادة كيميائية نباتية مثل مادة "بيتا كاروتين"– وهي الأسهل استخداماً في جسمك. في الحقيقة، فإن نفس القدر من صلصة الطماطم أو معجون الطماطم أو عصير الطماطم المحفوظ يحتوي على ٢–١٠ أضعاف من مادة "اللايكوبين" الموجودة في الطماطم الطازجة.

١٧٩

حاول أن تحصل على الأخضر الداكن... والأحمر ■ الفواكه والثمار الأغمق لوناً تحتوي على فيتامينات ومعادن أكثر من التي تحتويها مثيلاتها من ذات الألوان الفاتحة. كما أن صبغات النباتات الأغمق نفسها قد تحمي من الأمراض المزمنة لأنها تحتوي على كميات أكبر من مضادات الأكسدة. اختر الكرنب والسبانخ. واختر الخس الملعقي بدلاً من الخس الجليدي، واختر البطاطا بدلاً من البطاطس العادية، والعنب الأحمر بدلاً من العنب الأخضر.

١٨٠

افحص المعلومات التعريفية المدونة على العبوة ■ ربما تكون قد قررت أن تشتري نوعاً من الطعام المحفوظ بناء على الأرقام الغذائية المغرية التي قرأت عنها في مقالة في مجلة أو جريدة.

لا تتوقف عند هذا الحد فقط، وابحث الأمر أكثر. خاصة إذا كنت قد قرأت هذه المقالة منذ فترة واحتفظت بها "للرجوع إليها في المستقبل" كما يفعل كثير منا. قارن المعلومات الواردة على العبوة بالمعلومات التي قرأتها في المقال. من الممكن أن تكون الشركة قد أضافت أو حذفت بعض العناصر. وبالتالي تغير واحد أو كل هذه الأرقام المغرية.

١٨١

"قليل الكربوهيدرات" لا يعني دائماً "جيد بالنسبة لك" ■ اقرأ المعلومات التعريفية المطبوعة على العبوة بدقة. ففي مرات عديدة، قد يحتوي طعام ما أو وجبة خفيفة على كمية بسيطة من الكربوهيدرات، ولكنها تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية لأن محتواها من الدهون مرتفع. وفي مكان ما ضمن المعلومات التعريفية، وبخط ميكرسكوبي صغير، ربما تجد بعض الكلمات مثل "طعام ليس منخفض السعرات الحرارية".

بالمثل، قد يدعي أحد الأطعمة أنه يحتوي على سعرات حرارية وكربوهيدرات ودهون أقل، ولكن القياس يتم بناءً على حصة غذائية صغيرة بشكل غير واقعي. إذا اشتبهت بهذه القياسات الكاذبة، فضاعف السعرات الحرارية والأرقام الأخرى إلى الكميات الواقعية التي تتناولها بالفعل، وانظر بعدها هل لازال الطعام مناسباً لمارسي الحمية الغذائية.



القشور مفيدة ■ لا تقشر ثمار التفاح أو الكمثرى قبل أكلها. فالقشور تحتوي على معظم الألياف والمواد المغذية ومضادات الأكسدة المهمة جداً لصحتك. اغسل الفاكهة جيداً أولاً للتخلص من أي مبيدات حشرية عليها.



استكشف أسلوباً لذيذاً لإبعاد الطبيب عنك ■ التنوع في التفاح الذي تتناوله يصنع اختلافاً كبيراً. تفاح Red Delicious و Northren Spy يحتوي على أعلى نسب من مضادات الأكسدة.

في دراسة كندية على ثمانية أنواع من التفاح، وجد أن كميات مضادات الأكسدة في قشر تفاح Red Delicious تصل إلى خمسة أضعاف الكمية الموجودة في لب الثمرة. والكميات في قشر Northren Spy تصل إلى ثلاث مرات أعلى منها في اللب. أما تفاح Empire فيأتي في أسفل القائمة: حيث يحتوي أقل من نصف مضادات الأكسدة الموجودة في تفاح Red Delicious.



الأطعمة الشهية ذات الألياف ■ "الألياف ذات الطعم اللذيذ" ليست جمعاً لشيئين متناقضين. فنحن لسنا مضطرين لتناول أشياء ذات مذاق يشبه نشارة الخشب أو أن نشرب ما يشبه الرمل لكي نحصل على الـ ٢٠-٣٥ جم من الألياف التي يوصي بها الأطباء في اليوم. إليك بعض الاختيارات المغرية:

عدد الجرامات من الألياف لكل كمية مقدمة

البقوليات	
الحبوب المنقطة ($\frac{1}{2}$ كوب)	١٠
اللوبيا الحمراء ($\frac{1}{2}$ كوب)	٨
الحبوب السوداء ($\frac{1}{2}$ كوب)	٧
الحبوب	
جريش الحنطة السوداء ($\frac{1}{2}$ كوب)	١٠
الشعير ($\frac{1}{2}$ كوب)	٧
الفاكهة	
توت العليق	٨
التوت الأسود	٧
التفاح	٦
المانجو	٤
الخضراوات والثمار	
الأفوكادو	٩
القرع	٩
الخرشوف	٦
البطاطس الحلوة	٥

تتضاءل الأرقام بعد ذلك تدريجياً. إذا لم تجد طعامك المفضل، فربما أنه ليس ضمن أفضل ثلاثة أو أربعة أنواع في مجموعته من حيث محتوى الألياف.

١٨٥ وجبات أصغر لتحافظ على الحمية

■ أحياناً تشعر برغبة شديدة في وجبة خفيفة أو بعض الحلوى التي يمكن أن تحتوي على عدة مئات من السعرات الحرارية، والكثير من الكربوهيدرات والدهون. جرب نوعية خالية من السكر وخالية من الدهون من نفس الطعام بنفس النكهة بديلاً لذلك. مثلاً: بدلاً من تناول كأس من الشيكولاتة بزبدة الفول السوداني، أو حتى كمية من زبدة الفول السوداني، حاول تناول كمية قليلة تعطي فقط حوالي ٤ سعرات حرارية ومعبأة كل قطعتين صغيرتين في غلاف واحد. العبوة كلها تزن ٢,٢ جم ومكتوب عليها بوضوح "ليست طعاماً قليل السعرات الحرارية". ولكن النكهة التي تحتويها هذه القطع الصغيرة قوية جداً لدرجة قد تكفي لإشباع رغبتك.

١٨٦ الكحوليات السكرية يمكن أن تسبب مشكلات للجهاز الهضمي

■ الكحوليات السكرية تستخدم أحياناً كمحليات في الأطعمة خالية السكر. انظر إلى المكونات التي تنتهي بمقطع "يتول" itol لتعرفها. مانيتول، سوربيتول، زيليتول هي الكحوليات السكرية الأكثر شيوعاً. وتُستخدم أنواع أخرى أيضاً مثل إيريتريتول، لاكتيلول، مالتيلول. إذا كنت مصاباً بالحساسية من الكحوليات السكرية، فإن كمية قليلة مثل ١٠–١٥ جم (الكم الموجود في مقدار واحد من الطعام المحلى) يمكن أن تسبب آلاماً شديدة ومشكلات كثيرة بالجهاز الهضمي.

١٨٧ اجعل تصميم السوبرماركت يعمل لصالحك

■ معظم محال السوبرماركت تشترك في تصميم متشابه، حيث توجد السلع المجمدة على طول الحوائط الخارجية. وهذه تشمل كل منتجات الألبان، واللحوم، والأسماك، والأطعمة المجمدة. أما المحاصيل والغلال فإنها في العادة توجد إلى جوار الحوائط الخارجية ولكن بدون تجميد. الأطعمة المعبأة والمغلفة وكذلك أصناف السلع الأخرى غير الأطعمة توجد على رفوف في المساحة الوسطى من المتجر.

الأشخاص الذين يرغبون في تناول أطعمة صحية يجب أن يختاروا معظم أطعمتهم من أماكن الطعام الطازج والمجمد. التسوق من هذه الأماكن الجانبية يوفر أيضاً الكثير من الوقت.

١٨٨ **لا تتسوق أبداً ومعدتك خاوية** ■ عندما تكون جائعاً، فمن المرجح أن تشتري الطعام وفقاً لدوافعك. وهذا يعني في العادة اختيار أطعمة الوجبات الخفيفة. تناول بسرعة بعض المكعبات الصغيرة من الجبن قليل الدسم، أو بعض شرائح صدور الدجاج الرومي، أو قطعة من الفاكهة وأنت تغلق باب منزلك خلفك عند خروجك للشراء، وبهذا فلن يتم إغواؤك بأصناف الطعام الخفيف. وكذلك فإن فواتير شرائك للطعام ستكون أقل.

١٨٩ **تفوق بذكاء على الرغبة في المضغ** ■ في بعض الأحيان. ستشعر برغبة في المضغ حتى إذا لم تكن جائعاً. في مثل هذا الحالات، يمكن أن تجد نفسك قد أجهزت في أمسية واحدة على عبوة البسكويت المملح التي كان من المفترض أن تبقى طيلة الأسبوع.

يمكنك كسر هذه العادة، مما سوف يساعدك على فقدان الوزن.

احتفظ بمفكرة لتدوين الطعام، واكتب فيها كل الوجبات الخفيفة التي تتناولها خلال أسبوع واحد. ألقِ نظرة على أسلوبك في تناول الطعام. إذا وجدت نفسك تتناول الوجبات الخفيفة في آخر المساء مثلاً، فتناول الجبن قليل الدسم أو حفنة من اللوز. خذ فترة استراحة بسيطة، أو اخرج في الهواء النقي، أو تمشَّ حول المربع السكني، أو اتصل بصديق.

١٩٠ **تخلص من إحساسك بالذنب** ■ إن تناول الطعام في الحفلات ثم الشعور بالذنب هو عملية مدمرة جداً للذات. وعادة تؤدي إلى مزيد من الشعور بالذنب، وبالتالي مزيد من محاولة الاحتفال وتناول الطعام بصخب لمحاولة الشعور بحال أفضل.

سوف تحسن لنفسك صنعاً -وكذلك سوف تفقد الوزن- إذا تخلصت من عادة التناول الانفعالي للطعام واستبدلتها بعمليات التنفس العميق. التنفس بعمق سوف يخفض هرمون الكورتيزول في الجسم، وبالتالي لن تضطر إلى محاولة تهدئة نفسك عن طريق تناول الطعام. التنفس بعمق أيضاً يرفع مستويات مادة السيروتونين بصورة تعادل ضعفي المستوى الناتج عن أي طعام تأكله للسلوى مثل المعجنات.



بعض الحبوب ليست ثماراً جيدة بالنسبة لك ■ الثمار المجففة المجمدة أو الفاكهة التي تأتي في حبوب الإفطار الجديدة قد تبدو كشيء

جيد، ولكن المهم هو ما تقدمه هذه النباتات من قيمة غذائية. إنها تحتوي فقط على مقدار ملعقة كبيرة تقريباً من الفاكهة المجمدة المجففة؛ ولكن شكراً لمسميات منظمة الغذاء والدواء الأمريكية التي تصنفها على أنها "وجبة" لأن هذه الكميات البسيطة سوف يعاد تشكيلها بالحليب الذي تضيفه إلى هذه الحبوب.

أنواع حبوب الإفطار التي تحتوي على الفاكهة تحتوي فعلياً على مزيد من السكر وقليل من البروتين والألياف. مثلاً، فاكهة الشيريو تحتوي على ٢٢ جم من الكربوهيدرات ولكن فقط جرام واحد من السكر، وثلاثة جرامات من كل من البروتين والألياف. ولكن خليط التفاح والقرفة والشيريو يحتوي على ٢٥ جم كربوهيدرات و ١٣ جم سكر و ٢ جم بروتين و ١ جم ألياف. وخليط الفراولة مع الشيريو يحتوي على ٢٤ جم كربوهيدرات و ١١ جم سكر و ٣ جم بروتين و ٢ جم ألياف. ربما يكون أسوؤها هو نبات العنبية الأزرق الذي يحتوي على كمية هائلة من الكربوهيدرات حوالي ٤٨ جم و ١٥ جم سكريات و ٤ جم بروتين و ٢ جم ألياف.

ستكون أفضل حالاً بكثير إذا قمت بإضافة الفاكهة بنفسك إلى حبوب الإفطار العادية. ضع على سطح حبوب الإفطار بعضاً من شرائح التفاح ورشة من القرفة، أو بعض ثمار التوت الطازجة أو المجمدة الجافة.



تناول الأرز البري ■ التحول من الأرز الأبيض أو الأرز البني إلى الأرز البري هو تحول صحي؛ وله سبب وجيه. الأرز البري ليس أحد أعضاء عائلة الأرز، ولكنه عشب مائي. إنه يحتوي على نفس السعرات الحرارية، ولكنه يحتوي على ضعف كمية الألياف والبروتين والبوتاسيوم، وتقريباً أربعة أضعاف المحتوى من البوتاسيوم، وستة أضعاف الحديد، وسبعة أضعاف فيتامين ب$_1$، وأربعة وعشرين ضعفاً من فيتامين ب$_2$، وتقريباً أربعة أضعاف فيتامين ب$_3$ مقارنة بالأرز الأبيض.

وعلى الرغم من أن الأرز البري غالي الثمن، فإنه يتضاعف حجماً عند الطهي، أربع مرات، وبالتالي فإن العبوة زنة ٨ أونصات تكفي لصنع ٦-٨ مقادير.



تجنب الدهون المتحولة ■ الأحماض الدهنية المتحولة ("الدهون المتحولة" للاختصار) يمكن أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم وتؤدي إلى أمراض القلب. إنها أكثر ضرراً حتى من الدهون المشبعة. طبقاً لتنظيمات الغذاء في عام ٢٠٠٦، يجب أن يتم التعريف بالأحماض الدهنية المتحولة في ورقة المعلومات التعريفية للطعام. وكثير من الشركات الغذائية بدأت بالفعل في إزالة هذه الدهون الخطيرة من وجباتها الخفيفة، ويتم الإعلان عن ذلك التغيير على العبوة.

وحتى يتم تقنين التسميات الجديدة فإن الكلمات "مهدرجة"، و"مهدرجة جزئياً" سيتم استخدامها للدلالة على المحتوى من الدهون المتحولة.

١٩٤ اجعل سوائلك بدون سعرات حرارية أو بسعرات قليلة

■ لسوء الحظ، فإن عقولنا لا تسجل السعرات الحرارية التي نتناولها في السوائل. وذلك لأن السوائل لا تبقى في معدتنا لفترة كافية لجعلنا نشعر بالشبع. ونتيجة لذلك فإن كثيراً من خبراء التغذية المهتمين يطلقون على مشروب الصودا "الحلوى السائلة" وينتقدون الزيادة الكبيرة في الحجم التي حدثت منذ عدة سنوات وأدت إلى تكبير العبوة من حوالي ١٢ أونصة (تحتوي على ١٥٠ سعراً حرارياً، و ٤٤ جم كربوهيدرات، وما يعادل ١٠ ملاعق صغيرة من السكر) إلى الحجم الحالي وهو تقريباً ٢٠ أونصة (٢٥٠ سعراً حرارياً، و ٦٥ جم كربوهيدرات، وما يعادل ١٧ ملعقة صغيرة من السكر). ومنتج 7-Eleven Double Gulp هو الفائز هنا، فهو يحتوي على أكثر من ٦٠٠ سعر حراري، و ٢٠٠ جم كربوهيدرات، وما يعادل ٥٢ ملعقة صغيرة من السكر.

مشروب الصودا الدايت هو حل واضح لهذه المشكلة مع السكريات، ولكن الماء المعدني الفوار ذو النكهات المختلفة بما يحتويه من صفر للسعرات الحرارية، وصفر من جرامات الكربوهيدرات، يمكن أن يكون في كل مرة بديلاً صحياً أفضل لأنه لا يحتوي على أي ألوان صناعية.

١٩٥ لا تشتر طعام "الضيوف" قبل يوم حضورهم

■ جميعاً ارتكبنا هذا الخطأ: فنحن نشتري أطعمة خاصة لأننا نتوقع قدوم بعض الضيوف، وتعودنا أن نكون كرماء. وهذا يعني أن نقدم لهم الطعام.

ولكن الأطعمة الجميلة التي نشتريها مغوية، وعادة ما تستسلم وتبدأ في تناول بعض هذا الطعام قبل أن يحضروا. لتجنب هذا الإغواء، وبالتالي الزيادة في الوزن، وتدمير مستوى السكر في دمك، يجب عليك أن تؤخر شراء هذه الأطعمة اللذيذة لضيوفك حتى اللحظة الأخيرة.

١٩٦ الصلوات تساعدك على التخلص من وزنك الزائد

■ الصلاة تهدئ مركز التوتر في المخ، وبالتالي فإنه لا يقوم بإفراز مادة الكورتيزول. والكورتيزول هو هرمون يجعل نبضات قلبك تتسارع، ويزيد من شهيتك للأطعمة الدهنية. بدلاً من ذلك، فإن الصلاة تجعل مخك يفرز مادة السيروتونين، وهو الهرمون

الذي يجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء وليس بالجوع وخاصة تجاه الكربوهيدرات عالية السعرات الحرارية. ونتيجة لذلك سوف تفقد الوزن بسهولة أكثر لأنك لا تأكل زيادة بدافع التخلص من القلق أو الضغوط.

١٩٧ اختر الوجبات الخفيفة الأكثر أماناً

■ تناول الخضراوات المغموسة في الصلصة، وليس شرائح البطاطس الغارقة في سائل الغمس. (الخضراوات أيضاً تأخذ وقتاً أطول لكي تؤكل).

الدجاج الرومي يحتوي على كمية أقل من نصف السعرات الحرارية. وجزء بسيط من الدهون التي يحتويها ضلع لحم ممتاز.

لا مفاجأة هنا: الفاكهة والثمار الطازجة صحية أكثر من أضلاع الجاموس. حتى البسكويت المملح صحي أكثر.

١٩٨ اشترِ الوجبات المخصصة لشخص واحد

■ المستهلكون الأذكياء يمكن أن ينبهروا باختيار "الحجم العائلي الاقتصادي" من العروض لأنها أقل تكلفة من الوجبات الفردية. ولكن هذه لن تكون صفقة جيدة بالنسبة للممارسي الحمية الغذائية.

اشترِ الوجبة الفردية الأغلى سعراً من الوجبات الخفيفة لتجنب الشراهة. وبهذه الطريقة لن تكون قادراً على تناول كميات أكبر من الطعام.

١٩٩ "البوفيه المفتوح" يمكن أن ينسف حميتك

■ الناس يستجيبون للتنوع، وهذه هي المشكلة في المطاعم المفتوحة. "تستطيع أكل كل شيء"، وهناك اختيارات عديدة.

العلماء اكتشفوا بالفعل أن الأشخاص تناولوا سعرات حرارية أكثر عندما تم إعطاؤهم ثلاثة ألوان مختلفة من طبق المعجنات رغم أنها كانت متماثلة. وعندما كرر العلماء التجربة بثلاثة أشكال مختلفة من نفس المعجنات كانت النتائج هي نفسها: نفس الأشخاص أكلوا أكثر مرة ثانية.

إليك الحل: خذ كميات قليلة جداً من كل الأطعمة التي تبدو أكثر تشويقاً بالنسبة لك. تذوقها، وبعد ذلك اذهب مرة أخرى وحيدة إلى الطعام لتأخذ من الطبقين أو الثلاثة التي أعجبتك أكثر من غيرها.



...وكذلك المشروبات ■ المشروبات تؤثر في وزنك بطريقتين مختلفتين. ليس فقط لأنها تضيف سعرات حرارية وكربوهيدرات لغذائك، ولكن أيضاً لأنها تخفض من عزيمتك على عدم الإفراط في تناول الطعام.

قم ببعض التحكم في الضرر. لا تشرب على معدة خاوية؛ وطوّر مشروباتك إلى مشروبات أقل في الكربوهيدرات والسعرات الحرارية. اشرب الصودا المخصصة لمارسي الحمية الغذائية أو اشرب الماء المعدني الفوار.



استراتيجية التعامل مع المشهيات ■ اطلب نوعين من المشهيات بدلاً من الوجبة الرئيسية. سوف تأكل أقل بالتأكيد.



انضم إلى جماعات الدعم ■ النجاح الذي تحققه جماعات الدعم مثل جماعة "مراقبي الوزن" Weight Watchers، وجماعة "المفرطون في تناول الطعام المجهولون" Overeaters Anonymous هو أمر معروف للجميع. وهناك أيضاً بعض جماعات الدعم الجديدة المخصصة للمصابين بمرض السكر. تعرّف على الجماعات المتوفرة في البلد الذي تعيش فيه وانضم لإحداها وانظر إن كانت مفيدة لك.



اعرف أين تختبئ الدهون المتحولة ■ الدهون المتحولة (الزيوت المهدرجة جزئياً) ارتبطت بأمراض الشرايين التاجية بالقلب. وبالسكتات الدماغية. إن معرفة أي أنواع الطعام التي يحتمل أن تحتوي على الدهون المتحولة بصورة أكبر يمكن أن تساعدك على تجنب شراء وتناول هذه الأطعمة. من ضمن قائمة الاتهام:

الكعك

الكعك المحلى

المقرمشات

كعك الدونت

الأطعمة المقلية في زيوت مهدرجة جزئياً مثل الدجاج والسمك والبطاطس

بعض أنواع السمن النباتي

الفطائر

٢٠٤ تجنب قضبان ومخفوقات "الحمية" ■ إنها محملة بأنواع كثيرة من السكريات. بعض هذه القضبان تحتوي على ٣٠-٣٥ جم من الكربوهيدرات، وتشكيلة كبيرة من السكريات. فبعض هذه القطع تحتوي على ما يصل إلى ثمانية أنواع مختلفة من السكر: شراب الذرة، شراب الذرة عالي الفركتوز، السكر، السكر البني، مالتوديكسترين، الديكستروز، العسل، شراب الذرة عالي المالتوز، (وأيضاً الدهون المتحولة).

المحتويات السبعة الأولى الأساسية في مخفوق الحمية الغذائية هي الفركتوز (سكر)، مالتوديكسترين (سكر)، الكاكاو، الديكستروز (سكر)، بروتينات فول الصويا، السكر، دقيق الذرة النشوي (يتحول سريعاً في الجسم إلى سكر).

٢٠٥ تحول إلى "متكبر على الحلويات" ■ اعقد اتفاقية مع نفسك -والتزم بها- بأن ترفض الأطعمة الكربوهيدراتية التافهة وأطلق العنان فقط للأطعمة اللذيذة المفيدة. يمكن أن تتغلب على الرغبة الملحة إذا تناولت واحدة فقط من نبات الكمأة بالشيكولاتة بدلاً من تناول كمية كبيرة من قطع الحلوى المستطيلة التي يمكنك الحصول عليها من آلات البيع بالعملة المعدنية، أو بدلاً من تناول كيس كامل من رقائق الكعك المحلاة بالشيكولاتة والتي تباع في صفقة واحدة. وبهذا سوف تحل مسألة السعرات الحرارية والكربوهيدرات. إن تعويد نفسك على تذوق قطعة واحدة من الحلوى الراقية أرخص وأكثر أناقة، وكذلك أفضل لجسمك ولتقديرك لذاتك.

٢٠٦ غير شكل هفواتك واختياراتك ■ الجزء الأصعب في مرض السكر هو أنك لا تدفع ثمن متع اليوم الصاخبة فوراً، وإنما تدفعها في يوم ما في المستقبل. اجلس وفكر في بعض المعادلات الحقيقية: مستطيل الحلوى الذي تأكله اليوم يمكن أن يقلل يوماً من قدرتك على الرؤية بعد عشر سنوات؛ الكريمة المسكرة والزبدة والكربوهيدرات في البطاطس المحشية المطهية في الفرن يمكن أن تساوي إصبعين من قدمك بعد ثلاث سنوات. إن امتلاكك لرؤية واضحة لتكاليف التساهل في تناول الطعام يمكن أن يساعدك على قول "لا" بدون الشعور بأنك ضحية، فأنت تعرف الآن ما ستحصل عليه مقابل اختيارك هذا.



قم بإزالة الدهون قبل أن تشرع في الأكل ■ تخلص من الدهون في الشربة واليخني قبل أن تبدأ في تناوله، وسوف تتخلص

من السعرات الحرارية بدون تأثير على الطعم. فقط ضع ثلاثة أو أربعة مكعبات من الثلج في الوعاء، أو قطعة ثلج واحدة في كل سلطانية حساء، وانتظر دقيقة ثم ارفع الثلج والدهون المتجمدة حوله من الإناء وارمها.

(إذا كنت تطبخ اليوم لطعام العشاء في اليوم التالي، فإن حفظ الطبق في الثلاجة لمدة أربع ساعات على الأقل سوف يجمد كل الدهون، والتي يمكنك بعد ذلك أن تزيلها بسهولة).

٢٠٨ **جرب بالنقع في ماء التخليل** ■ إن غمس اللحوم أو الأسماك بماء التخليل يمكن أن يغير النكهة تماماً (بالنسبة لي هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن أتناول بها صدور الدجاج ثلاث مرات في الأسبوع).

ابدأ بسائل للغمس مثل عصير الخضراوات (الليمون، الطماطم، أو أي من الخضراوات الأخرى عدا الجزر)، أو الخل ذي النكهة، ثم أضف الأعشاب والتوابل (البصل المجفف المجمد، القفلوط، الثوم، خليط الفلفل والثوم المعمر وإكليل الجبل والريحان والطرخون، أو خلطة سابقة التجهيز مثل McCormick's).

دوّن ملاحظاتك، وبالتالي سوف تتذكر كيفية صنع تجاربك الناجحة.



اعرف أن السكر هو نوع من الإدمان ■ كثير من دراسات الأبحاث الحديثة ربطت بين استهلاك السكر وبين المشكلات الصحية الكبيرة، ليس أقلها وباء السمنة المتفشي حالياً في العالم الصناعي. في الولايات المتحدة وحدها، المعدل الآن هو استهلاك ١٥٨ رطلاً من السكر في العام لكل رجل أو امرأة أو طفل (تقريباً ½ رطل كل يوم).

قد يكون أفضل كتاب في هذا الموضوع هو الذي أعيد نشره في عام ١٩٧٥ : Sugar Blues لمؤلفه "وليام دوفتي"، والذي يربط تناول السكر المكرر بقائمة مطولة من الأمراض في تفاصيل واضحة؛ ويثبت دعواه على مر القرون بكثير من الدلائل التاريخية.

الطريقة الأفضل لتحدد إذا ما كان تناول السكر هو نوع من الإدمان بالنسبة لك، هي أن تختبر طريقة تناولك للطعام. إذا وجدت هذه القطع البيضاء المغرية مسببة للإدمان مثل المخدرات، وتحولك إلى "تاجر سكر"، فتوقف عن تناوله فوراً كما لو كان السكر مخدراً فعلياً. مرض السكر لديك سوف يتحسن بصورة مذهلة.



السكر البني والعسل ليسا أفضل كثيراً ■ بالتأكيد، السكر البني أقل تكريراً من السكر الأبيض، والعسل هو غذاء طبيعي حارب إنسان

الكهف الشجاع من أجله النحل والدببة ليتغذى عليه. ومع ذلك، وبكلام أكثر عملية، في حين أن العسل يحتوي على مضادات الأكسدة ومجموعة فيتامينات "ب" المركبة، إلا أنه لا يمكن أن يعتبر مصدراً رئيسياً لهذه المواد. العسل مفيد بشكل عام ومذاقه اللطيف يمكن أن يقلل حجم وجبتك.

٢١١ **لا تدع الأرطال تتراكم** ■ من الحقائق المحزنة في الحياة أن الشخص البالغ يزداد وزنه بمعدل رطلين كل عام وذلك فقط لتباطؤ عملية التمثيل الغذائي في جسمه. قد لا تكون كمية مهمة، ولكنها تترجم إلى حوالي ٢٠ رطلاً كل عشر سنوات.

اجعل عينك على الميزان، وحاول أن تكون أكثر نشاطاً، حتى لو كان نشاطك عبارة عن تمشية قصيرة على الأقدام بعد العشاء لا أكثر.

من الأسهل أن تخس خمسة أرطال بدلاً من خمسين.

٢١٢ **ابشر النهكة على طعامك** ■ أضف كثيراً من النكهات القوية بدون سعرات حرارية، أو بنسبة ضئيلة منها، عن طريق إضافة كميات صغيرة من الأطعمة العطرية على سطح أطباق طعامك.

جرب الجبنة المبشورة، أو المكسرات، أو جوزة الطيب، أو البرتقال، أو الليمون، أو قشور الليمون الحامضي.

٢١٣ **الشكل يتحكم في الاستهلاك** ■ يجب علينا أن نكون أكثر ذكاء ولا نتأثر بالخدع البصرية. وبرغم ذلك، فإن الناس يصبون مزيداً من العصائر (وبالتالي يشربون أكثر) إذا استخدموا أكواباً قصيرة واسعة أكثر مما يصبون في الأكواب الطويلة الرفيعة التي تماثلها في السعة.

لذلك، عليك دائماً أن تختار الكوب الطويل الرفيع.

٢١٤ **ذكاء المطعم ٦: افتخر بكونك دقيقاً فيما تتناوله** ■ لا تخشَ سؤال النادل عن مكونات الطبق الذي ستتناوله، أو إن كان من الممكن إزالة القشدة، أو عن عدد الأونصات في الكمية المقدمة. إذا لم يكن يعرف -وفي الحقيقة في الغالب لن يعرف- يمكن أن يسأل في المطبخ. نحن نعيش في عالم مليء بالأشخاص

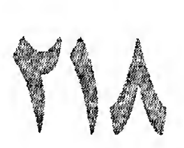
غير محتملي اللاكتوز، والأشخاص ذوي الحساسية لنبات القمح، وممارسي نظم الحمية الغذائية، وكل المجموعات الأخرى من مشكلات التغذية وبرامجها. وطالما كنت مهذباً ومعقولاً ومحدداً في طلبك فلا تخجل من طلب بعض التعديلات الخاصة. وإذا كان النادل لطيفاً ومتعاوناً، فمن فضلك أعطه بقشيشاً أكثر قليلاً.

٢١٥ **ذكاء المطعم ٧: لا تدع قائمة الطعام تشعل فتيلك** ■ قوائم الطعام في كثير من المطاعم بها الكثير من الاختيارات وكثير من الإغراءات. وفي بعض الأحيان تكون قراءة الوصف المغري للأطباق هو كل ما يلزم لإطلاق العنان لرغبة ملحة لديك، وبالتالي لا تقرأ هذا الوصف. بدلاً من أن تدع الاختيارات الموجودة في قائمة الطعام تقودك، انظر ماذا يتوجه إليه مزاجك، واختر حتى دون أن تفتح القائمة. بهذه الطريقة ستطلب بالتحديد ما تريده -أو شيئاً قريباً جداً منه- بدون أن يتم إغواؤك بما يريد المطعم أن يبيعه لك.



ذكاء المطعم ٨: لماذا تبذل مجهوداً بينما يقوم أحدهم بذلك من أجلك؟ ■ المفتاح لكي تتناول أي طعام قام آخرون بتحضيره هو معرفة طبيعة ما تأكله، وكمية ما تستهلكه. كثير من سلاسل المطاعم تنظم وصفاتها من الأطعمة وكمياتها، وتكون المعلومات متوفرة لديها عند الطلب. تعامل مع مثل هذه المطاعم. راجع القائمة لقراءة معلومات التغذية. أو اسأل النادل عما إذا كانت هناك كتيبات صغيرة تحتوي على هذه التفاصيل.

٢١٧ **ذكاء المطعم ٩: "حجم كبير" هي كلمة سيئة** ■ الحجم الأكبر يعني مزيداً من السعرات الحرارية، ومزيداً من المعاناة. إذا توقعت أن حجم الوجبة المقدمة سيكون أكبر من المفروض أن تكون عليه، فلا تدعها حتى تلمس طبقك. اسأل المطبخ أن يقدم لك فقط نصف الكمية المقدمة للزبائن، وأن يغلف الباقي لتأخذه معك عند ذهابك. يا له من ذكاء! فسوف تمتع حليمات التذوق في لسانك بما ترغب فيه فعلاً، ولا تشعر بأي حرمان لأنك ستنتهي كل الطعام المقدم في طبقك، وكذلك تأخذ معك طعام الغداء أو العشاء للغد.

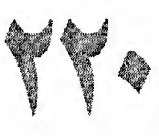


ذكاء المطعم ١٠: النجاح في التعامل مع البوفيه المفتوح ■ البوفيهات المفتوحة تصلح فقط للمنضبطين فعلاً. الأخبار السارة هي

أنك تستطيع أن تأخذ قضمة من هذا، ومقداراً قليلاً من ذلك للتذوق، وتمضي وقتاً جميلاً. أما الأخبار المزعجة فهي أن كل هذا الترتيب المتكامل مخطط لإغوائك، بأطباق المعجنات والمايونيز الثقيلة، المجاورة تماماً لأعواد الجزر. الأكثر سوءاً أنه لا يوجد تحكم في حجم الوجبة، وبالتالي لن تعرف الكمية التي تأخذها. إذا كنت فرداً في مجموعة وقررتم تناول الطعام في بوفيه مفتوح، فلا تحاول حتى إلقاء نظرة سريعة على البوفيه. بدلاً من ذلك، حدد احتياجاتك بدقة واطلب من صديق تثق به أن يملأ لك طبقك بما تريده. طبق واحد فقط.



ذكاء المطعم ١١: لا تأكل شيئاً لا تعرفه أبداً ■ التزم بتناول الأطعمة التي تعرفها وتعرف كيف تحسبها: قطعة صغيرة من الخبز، أو البطاطس الحلوة، أو الخضراوات الخضراء، أو صدور الدجاج المشوية بدون جلد. أو السمك المشوي، أو شرائح اللحم محددة الوزن (٦ أونصات)، وغيرها. تجنب الأطباق التي تحتوي على أصناف عديدة من الأطعمة بكميات غير معروفة لأنك لن تستطيع حتى أن تخمن بصورة صحيحة أو أن تحسب الكميات. الأطعمة المشوية بالفرن أو على الجريل أو على الفحم، أو المسلوقة أفضل دائماً من الأطعمة المقلية أو المخبوزة. وإذا جاء طبق طعامك مكسياً بطبقة من مرق اللحم أو الصلصة، فأرجعه واطلب نفس الطعام، ولكن بدون هذه الإضافات.



المشكلة في الكثافة ■ افترض أنك تعرف أن كمية ٣-٤ أونصات من طعام ما تحتوي على ١٠٠٠ سعر حراري (كثير من الوجبات السريعة تحتويها). أليس تناولها بكثرة يعني أنك ستزيد في الوزن؟

العدد الكبير من السعرات الحرارية لكل أونصة من الطعام تسمى "كثافة الطاقة" أو "كثافة السعرات الحرارية". لسوء الحظ، فإن مركز التحكم في الشهية للطعام في المخ يرسل إشارة بالإحساس بالشبع بعد تناول "وزن" أو "حجم" معين من الطعام، وليس عدداً محدداً من السعرات الحرارية.

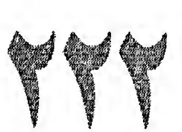
هذا هو السبب في أنك لن تزيد أبداً في الوزن إذا ملأت معدتك بأعواد الكرفس!

(لمزيد من المعلومات، اقرأ Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link بقلم أيه. إم. برينتيس وإس. أيه. جيب الصادر في عدد نوفمبر لسنة ٢٠٠٣ من مجلة Obesity Reviews، وهو متاح على شبكة الإنترنت).



لا توجد خدعة في "الجاودار" ■ أكل الخبز المصنوع من نبات "الجاودار" يسبب استجابة بسيطة للأنسولين عن التي يسببها الخبز

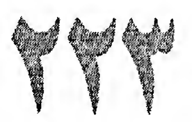
المصنوع من القمح. الأبحاث اختبرت أنواعاً من خبز الجاودار تحتوي على كميات مختلفة من الألياف، ولكنها قررت أن الاستجابة القليلة ليست بسبب المحتوى من الألياف والذي اختلف من نوع لآخر. التجارب أثبتت أن نشا الجاودار تمثيله الغذائي أبطأ من التمثيل الغذائي لنشا القمح.



تشكّك في الخطوط الإرشادية للتغذية المقدمة من لجنة التغذية ■ هناك بعض اللجان المتخصصة في مراجعة الأبحاث العلمية المتعلقة بالصحة والتغذية، والتي تقدم النصح لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية ووزارة الزراعة في الولايات المتحدة فيما يتعلق بمراجعة الخطوط الإرشادية للتغذية للأمريكيين. نحن جميعاً نحب أن نصدق أن هذه اللجان تتميز بالنزاهة وعدم الانحياز.

ولكن سوف نكون ساذجين جداً. فطبقاً لمجموعة المراقبة في مركز العلوم للمصلحة الشعبية، بعض هؤلاء الأعضاء تلقوا دعماً مالياً حقيقياً من مصانع السكر والألبان والأطعمة الأخرى، وكذلك من شركات الأدوية. شخصان بالتحديد لهما ارتباطات وثيقة وتضارب محتمل في المصلحة: أحدهما، الذي تولى إدارة أبحاث مدعمة من مؤسسات صناعة السكر، طلب من منظمة الغذاء والدواء الأمريكية ألا تكتب السكريات المكررة المنقحة في قوائم المعلومات التعريفية بالطعام. والآخر عمل عن قرب مع المجلس الأمريكي للعلوم والصحة (مجموعة صناعية تقلل عملياً أي قلق صحي متعلق بالطعام، بما فيها الدهون المتحولة).

إذن النتيجة الأخيرة: ابحث عن الإثباتات الموثوق بها والمستقلة في أي تقرير لجمعيات التغذية المساعدة أو اهملها تماماً.



اهزم مخربي نظامك الغذائي ١: "لقد طهيت طبقك المفضل" ■ الزوجات، الأمهات، الجدات، الأخوات، العمات، البنات كلهن يمكن أن يكنّ أقوى مخربين لنظام الحمية الغذائية الذي نمارسه، لأنهم يعرفون كيف يضغطون على الأزرار الخاصة بنا لجعلنا نشعر بالذنب إذا رفضنا طلبهم.

إليك طريقتين بسيطتين للتغلب على هذا الموقف: قل: "عزيزتي سوف أتناول مقدار شوكة واحدة أو ملعقة واحدة" والتزم بكلمتك. أو قل: "عزيزتي سيتعين عليك الاتصال بطبيبي لكي يأذن لي، وهذا هو رقم الهاتف الخاص به".



اهزم مخربي نظامك الغذائي ٢: الأصدقاء وزملاء العمل ■ في بعض الأحيان، هؤلاء الأشخاص يكون لهم أغراض؛ بمعنى أن تكون

لهم جداول أعمال خفية. مثل الأصدقاء الذين لا يرغبون في أن تفقد الوزن لأنهم يحتاجون إلى فقدان الوزن أيضاً.

مرة ثانية، إليك طريقتين بسيطتين لخداعهم: حرك الطعام في طبقك. ولكن لا تأكله. أو خذ قضمة بسيطة منه، على أمل أن الخاصية الأسموزية سوف تجعل الطعام يذوب في طبقك. أو قل: "كنت أحب أن أجرب هذا، ولكن مرض الحساسية الذي أعاني منه يمكن أن يسبب لي طفحاً جلدياً كالبثور". سوف تتخلص من الفخ.

٢٢٥ **نظام الحمية الحقيقي على المأكولات البحرية** ■ نظام الحمية على المأكولات البحرية هو نظام منخفض جداً في السعرات الحرارية ويمكن أن يساعدك فعلاً على فقدان الوزن. فالوجبة التي تصل إلى ٦ أونصات من السمك أو من المحار تحتوي على ٢٥٠ سعراً حرارياً تقريباً وتكون عملياً بدون دهون. في المقابل. فإن الوجبة التي تزن ٦ أونصات من اللحم البقري الصافي المشوي تحتوي على ٤٥٠-٥٠٠ سعر حراري، وحوالي ٢٠-٣٠ جم من الدهون. الدجاج أفضل من اللحم ولكنه أيضاً أعلى بكثير من المأكولات البحرية في السعرات الحرارية.



إغراء السرطانات البحرية ■ السرطانات البحرية هي أفضل صفقة رابحة للحمية الغذائية. فكمية تعادل ٧ أونصات من لحوم السرطانات البحرية (تساوي حوالي رطل من السرطانات البحرية) تحتوي على أقل من ٢٠٠ سعر حراري وأقل من ٢ جم دهون، وكذلك تقدم كمية هائلة تقدّر بـ ٣٥ جم من البروتينات.

إن تناول السرطانات البحرية المطهية على البخار أو المشوية يستهلك الوقت. وبالتالي فإنك بالتأكيد سوف تشعر بالشبع. وتتميز السرطانات البحرية بأنها ستشغلك لفترة أطول مما يجعلك تستمتع بالطعام أكثر.

ملاحظة: معظم مدن الشمال الشرقي في الولايات المتحدة بها محلات تستطيع أن تشتري منها السرطانات البحرية الحية بأسعار الجملة. السرطانات البحرية المكسورة -تلك التي فقدت أحد مخالبها في أثناء المقاومة أثناء الصيد- تكون لها أسعار خاصة أرخص.

٢٢٧ **إدمان الحلويات** ■ أكل الحلويات يمكن أن يثير الشهية لتناول المزيد والمزيد منها. اكبح رغبتك الملحة عن طريق تأخير تناول هذه الأشياء اللذيذة إلى ما بعد تناول وجبة الطعام الرئيسية أو الخفيفة التي تحتوي على البروتين. بعدها ستكون الاحتمالات أقل لكي تتناولها بكثرة.

٢٢٨ سجّل أرقام وزنك المتناقص في رسم بياني ■

إن وضع وزنك في أعمدة من الأرقام المدونة في بطاقة لتوضيح فقدانك الأسبوعي للوزن قد يكون جيداً، ولكنك سوف تكون أكثر حماساً عندما تراها على هيئة خط مائل متناقص للأسفل في رسم بياني. علقها على الثلاجة، حيث ستعمل كمؤشر وحافز مستمر.

٢٢٩ اعرف الفرق بين وزنك الطبيعي ووزنك المثالي ■

وزنك المثالي هو نتيجة لعمليات حسابية تصنعها شركات التأمين. إنه رقم مستنبط ويمثل مئات الآلاف من البشر، ولكن بالنسبة لكثير منا فإن له صلة ضئيلة بالواقع.

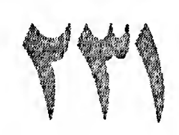
بدلاً من ذلك، جاهد من أجل الحفاظ على وزنك الطبيعي (الوزن الذي كنت عليه عندما كنت في العشرينات من عمرك؛ إذا كنت نشيطاً إلى حد ما). الاحتمالات أنك لن تكون مثل شكل عارضي الأزياء أو ممثلي الإعلانات، فهؤلاء يجب عليهم أن يحرموا أنفسهم من الطعام لأن الكاميرات تجعلهم يبدون عشرين رطلاً أكثر. تخلص من أي توقعات غير واقعية لفقدان الوزن؛ ولكن كن أكثر تركيزاً على الأهداف التي يمكن الوصول إليها.

٢٣٠ الكالسيوم يمكن أن يزيد من فقدان الوزن ■

طبقاً لإحدى الدراسات، الأمريكيون الذين يستهلكون أقل معدلات للكالسيوم (٢٥٥ ملليجراماً في اليوم) لديهم احتمالية ٨٤٪ أكثر لأن يكونوا من ذوي الوزن الزائد مقارنة مع الذين يستهلكون أعلى معدلات للكالسيوم (١٣٦٤ ملليجراماً في اليوم).

الطعام قليل الكالسيوم يجعل الجسم يفرز مادة الكورتيزول، هذا الهرمون الذي ليس فقط يزيد من امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وبالتالي تحصل على أعلى قدر ممكن من الكالسيوم من الطعام الذي تتناوله، ولكنه في نفس الوقت أيضاً يجعل الخلايا الدهنية لديك تصنع وتخزن المزيد من الدهون.

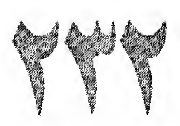
ملاحظة: الكالسيوم من الطعام اليومي يكون أكثر نفعاً وفعالية من أدوية الكالسيوم التكميلية. بالطبع هذا يرجع إلى العناصر الغذائية المصاحبة في الطعام.



تصالح مع الطعام ■

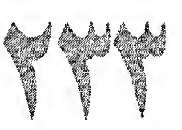
الطعام ليس صديقك. والطعام ليس عدواً لك. الطعام ببساطة هو طعام -تغذية- وأحياناً يكون لذيذاً.

إنه الوقت المناسب لعدم تجريم الطعام، وكذلك لتذوق أفضله، ولكن بهدوء.



ذكاؤك مع اللون البرتقالي ١: برتقالة كل يوم ■ البرتقال يمكن أن يقدم لصحتك أكثر مما تقدمه تفاحة يومية مماثلة. الفواكه الحمضية يمكن أن تساعد في منع أنواع محددة من مرض السرطان في الفم والجهاز الهضمي، وذلك طبقاً لدراسة استرالية حديثة. الدراسة أيضاً وجدت "دليلاً مقنعاً" على أن الفواكه الحمضية يمكن أن تقلل خطر الإصابة بالسمنة، والسكر، وأمراض الجهاز الدوري والقلب.

البرتقال يحتوي على أعلى نسبة على الإطلاق من مضادات الأكسدة من بين كل الفواكه؛ بما فيها أكثر من ١٧٠ مادة كيميائية نباتية مختلفة منها أكثر من ٦٠ نوعاً من البيوفلافويندات التي لها خواص مضادة للالتهابات ومضادة للأورام.



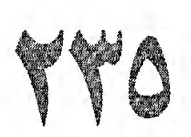
ذكاؤك مع اللون البرتقالي ٢: أكثر من تناول الأطعمة برتقالية اللون ■ الأطعمة برتقالية اللون عالية جداً في محتواها من مضادات الأكسدة، والمواد الكيميائية النباتية، والبيوفلافويندات؛ ولكنها ليست دائماً رخيصة الثمن أو سهلة العثور عليها خاصة في فصل الشتاء. ابحث عن المشمش المجفف (ولكن لا تأكل كثيراً في مرة واحدة)، والبطاطا السكرية، ونبات القرع الشتوي، وإذا تمكنت من العثور عليه، الفلفل البرتقالي الحلو المستورد من هولندا (تناول الجزر أيضاً إذا كان لا يرفع مستوى السكر في دمك بصورة عالية).

٢٣٤

أكثر من تناول المكسرات ■ المكسرات مصدر ممتاز للبروتين والمعادن مثل المنجنيز والزنك. وفيتامينات "ب" المركبة وحمض الفوليك. الجوز، واللوز، والجوز الأمريكي كلها غنية بهذه المواد الغذائية، على الرغم من اختلاف قيمة السعرات الحرارية والمواد الغذائية الأخرى فيها عن بعضها البعض قليلاً.

ملاحظة: الفول السوداني وجوز الهند ينتميان إلى فصائل نباتية أخرى. الفول السوداني من البقوليات -مثل الفاصوليا والبازلاء- ولكنه يؤكل مثل المكسرات الأخرى، وهو أقرب إلى المكسرات منه إلى البقوليات من حيث محتواه الغذائي. جوز الهند من النباتات مفردة النواة (فاكهة ذات نواة صلبة مثل الكرز والبرقوق والخوخ).

تحذير: جوز الهند يحتوي على دهون مشبعة وسعرات حرارية أكثر من اللحوم الحمراء. إذا كنت تعشق جوز الهند، فتناوله بحرص، ورشه على الأطعمة مثل التوابل.



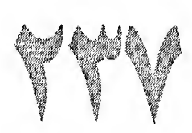
"الحلوى" الصحية ■ إنني أدين بهذه المتعة السهلة السريعة إلى جدتي، التي قدمت هذه الحلوى دائماً لضيوفها مع أو بدون وجبة

العشاء. فقط قم بحشو المشمش المجفف أو البرقوق أو الخوخ منزوع النواة بالجوز، وقدمه في طبق زجاجي جميل الشكل (جدتي غمست هذه الفاكهة في السكر. ولكننا الآن نعرف أفضل، والفاكهة لها مذاق أحلى بدون إضافة أي سكريات أخرى). تحذير: لأن هذه القطع من الفاكهة أو الجوز تكون صغيرة جداً فقد تبدو غير ضارة، ولكنها في الحقيقة عبارة عن سكر مركز. وبالتالي حدد نفسك بعدد قليل جداً منها في اليوم.



تناول وجبة خفيفة من بذور دوار الشمس ■ بذور دوار الشمس تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وفيتامين هـ، والكالسيوم، والبروتين، والدهون المتعددة عديمة التشبع؛ وتحتوي على مقدار صغير من الكربوهيدرات والسكريات. ازرع هذه الزهور الجميلة الطويلة في فناء منزلك أو في التراس. ثم اسحب البذور الناضجة. أو اشترِ النوعية غير المملحة من محلات بيع الأغذية الصحية. بذور دوار الشمس -وبذور اليقطين ذات الطعم المماثل- تم حصادها واستخدامها بواسطة الأمريكيين الأصليين لمئات من السنين.

فائدة إضافية: تكسير البذور بأسنانك يبطئ معدل استهلاكك لها.



القهوة ذات النكهة بعد الطعام ■ وفّر مئات من السعرات الحرارية باختيارك أحد أنواع القهوة ذات النكهة لتتناولها عقب الطعام بدلاً من الحلوى المعتادة. ابحث عن الأنواع ذات الشهرة الجيدة مثل: نكهة البندق، التوت الغامق بلون الشيكولاتة، الموكا، الفانيليا. كل هذه الأشياء تحتوي على سعرات حرارية قليلة لدرجة أنك يمكن أن تضع مقدار ملعقة صغيرة من الأيس كريم على سطح هذه النوعية من القهوة، وتظل تحت مستوى ٥٠ سعراً حرارياً.



أنواع الشاي الصحية ■ أنواع الشاي الأخضر، الأسود، العشبي كلها غنية بمادة الفلافوينيدات التي تقدم فوائد للجهاز الدوري والقلب. الأبحاث الحديثة تنص على أن شرب الشاي باستمرار يمكن أن يؤثر على الغشاء المبطن للقلب تأثيراً طيباً، وبالتالي يمكن أن يساعد قلبك على الوقاية من أمراض الجهاز الدوري وأمراض القلب.



اختر ثمار التوت بأنواعها ■ جميع ثمار التوت (الثمار اللبية) هي صفقات تغذية رابحة رائعة. ملء كوب واحد من الفراولة اللذيذة

على سبيل المثال سيكلفك بحد أقصى ٤٥ سعراً حرارياً، و ١٠ جم كربوهيدرات، وكوب من العنبية (التوت الأزرق) سيكلفك بحد أقصى ٨٢ سعراً حرارياً، و ٢٠ جم كربوهيدرات. بالإضافة إلى أن هذه الثمار محملة بمضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية المفيدة.

جميع الثمار الكاملة المجمدة تقدم بصورة أساسية كل العناصر الغذائية مثل الثمار الطازجة؛ ولكنها تكون ذات بنية رقيقة، وبالتالي فهي تصلح أكثر كإحدى المواد المشتركة في تكوين طبق ما؛ أفضل من أكلها بمفردها. فقط تأكد أنها قد تم تجميدها بدون خلط أي مواد سكرية.

٢٤٠ جرام من الوقاية يقلل من مستوى السكر لديك ■

كثير من مرضى السكر تمر بهم لحظات يشعرون فيها بأنهم "يجب أن يتناولوا شيئاً الآن". وللأسف فإنهم يستغلون هذا الإحساس ليبرروا تناول بعض الوجبات الخفيفة الممنوعة عليهم. خطط مقدماً لتتجنب هذه اللحظات. احتفظ بخضراوات مقطعة في وعاء بلاستيكي في الثلاجة، أو في كيس بلاستيكي في حقيبتك. احمل معك مقدار أونصة واحدة من الفول السوداني، والجوز، واللوز في جيبك أو كيس نقودك. حوّل اللحظات التي تشعر فيها بأنك "تحتاج إلى تناول شيء" إلى لحظات "تحتاج إلى تناول شيء مفيد". قدّم معروفاً لنفسك بدلاً من إيذائها.

٢٤١ تناول وجبة خفيفة صحية من الفيشار ■

الفيشار مفيد إذا صنعته بنفسك؛ وكذلك يكون طعمه طازجاً أكثر أيضاً. معظم الفيشار المصنع يكون معبأ منذ شهور مضت، ويُستخدم في صنعه دهون متحولة.

الفيشار الجاهز المصنوع في أفران الميكروويف يكون طازجاً أكثر، ولكن ليس بالضرورة أفضل صحياً لأنه يحتوي على دهون متحولة أيضاً.

ولكنك يمكن أن تصنع الفيشار بنفسك بوضعه في فرن الميكروويف. الهواء الساخن سوف يجعله يتفشر بدون أي زيوت. عندما تصنع الفيشار بهذه الطريقة، فإنه يصبح حلماً لممارسي الحمية الغذائية. فمقدار ٣ ملاعق كبيرة من بذور الذرة غير المقشرة سوف تصنع كمية تكفي لتقديم ٦ أكواب من الفيشار، تحتوي كلها على ١١٠ سعر حراري؛ و ٢٧ جم كربوهيدرات، وفقط ١ جم سكر، و ٤ جم بروتين، و ٧ جم من الألياف.

شراء حبوب الفيشار يمكن أن يكون صفقة رابحة لك أيضاً. يمكنك عادة أن تجد عبوة تزن رطلين تكفي لتقديم ٢٣ حصة، ويكون سعرها في السوبرماركت حوالي ٢ دولار فقط.



ضع البقدونس في كل شيء تأكله ■ البقدونس هو صديق لمارسي الحمية الغذائية. مقدار كوب كامل يحتوي فقط على ٢٢ سعراً حرارياً، و ٤ جم كربوهيدرات، و ١ جم سكر، و ٢ جم ألياف، و ٢ جم بروتين. إنها تقدم ١٠١٪ من الكميات الموصى بها من فيتامين "أ" يومياً، و ١٣٣٪ من فيتامين "سي". وهو مصدر جيد للكالسيوم والنحاس والحديد وحمض الفوليك والماغنسيوم والبوتاسيوم.

وبالتالي اجعل البقدونس جزءاً من مطبخك. ضعه في الشربة، والطعام المغلي، والسلطة. استخدمه للتزيين والأكل.

٢٤٣ **فقدان الوزن يقلل خطر الإصابة بالتهابات المفاصل** ■ إذا كنت زائداً في الوزن بمقدار ١٠–٢٠ رطلاً، فإن فقدان مقدار بسيط مثل ١٠ أرطال فقط من هذه الأرطال الزائدة يمكن أن يقلل خطر إصابتك بمرض الالتهاب العظمي المفصلي بنسبة ٥٠٪ (طبقاً لتقرير د. جون كليبل رئيس جمعية التهابات المفاصل).

إذا كنت زائداً في الوزن بأكثر من ٢٠ رطلاً، فسوف تحتاج لفقدان أكثر من عشرة أرطال لتقلل خطر الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي في مفاصلك بصورة أكثر وضوحاً. وهذا أمر يستحق فعلاً.

٢٤٤ **جرب حمية "لا للأبيض"** ■ كثير من مرضى السكر يمكنهم تحقيق فقدان حقيقي في الوزن باتباع حمية "لا للأبيض"، والتي تعني تقليل الخبز والدقيق والأرز والسكر الأبيض بكل أنواعه والبطاطس. لا مفاجأة هنا، فكل هذه الأطعمة لها مؤشر سكر عالٍ جداً، وتجعل معظم مرضى السكر يعانون من ارتفاع سريع في مستوى السكر بالدم.

٢٤٥ **الخروب كبديل للكاكاو** ■ مؤيدو الطعام الصحي يساندون هذا القول، ومحبو الشيكولاتة يعتقدون أنه بدعة. من المحتمل أن الإجابة تقع في مكان ما بينهما. مقارنة بالكاكاو، فإن مسحوق الخروب أقل قليلاً في محتواه من السعرات الحرارية، ولكنه يحتوي على أكثر من ضعف حبيبات الكربوهيدرات؛ نصفها سكر. والخروب يحتوي على ثلاثة أضعاف الألياف، ولكن لا يحتوي على البروتين أو الحديد، والكاكاو يحتوي على كليهما. الخروب لا يحتوي على دهون ولكن الكاكاو يحتوي على كمية قليلة جداً.

قبل أن تتوافر المحليات الصناعية، فإن الحلاوة الطبيعية للخروب كانت تعتبر ميزة لأن مستخدميه لم يكونوا يحتاجون لإضافة السكر بنفس الطريقة التي يحتاجها مستخدمو الكاكاو. وهذا السكر هو المسئول عن إضافة كل السعرات الحرارية والكربوهيدرات.

الآن الملعب مفتوح للاختيار على مستويات أكثر. فمحبو الشيكولاتة يمكن أن يختاروا الطعم الذي يحبونه.

٢٤٦ موقع جيد للتغذية على الإنترنت

■ نحن مرضى السكر نتحول بسرعة إلى خبراء تغذية هواة، ويجب أن نكون كذلك. هذا الموقع الرائع على الإنترنت يجعل من اختيار الأطعمة الجيدة المناسبة لنا عملية سهلة وترفيهية: www.nutritiondata.com.

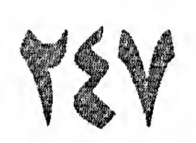
عندما تسجّل دخولك إلى الموقع وتكتب اسم طعام للبحث عنه، سيعرض لك الموقع أربع صفحات مطبوعة من المعلومات عن الطعام، وهي كمية كبيرة تسعد متخصصي التغذية.

ولكن دعنا نأخذ الأمر من البداية. بعد أن تختار الطعام الذي تريده (والذي يمكن أن يتضمن أطعمة ذات ماركة تجارية أو مصنعة) سوف ترى صندوقاً يحتوي على حقائق غذائية أساسية معتمدة على تحليلات وزارة الزراعة الأمريكية: الكمية المقدمة، والسعرات الحرارية، والسعرات من الدهون، والكربوهيدرات الكلية، والسكريات، والبروتينات، والمعادن والفيتامينات المختلفة.

هناك هرم ملون ساطع سوف يبين لك مكونات الغذاء على هيئة نسب مئوية (الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات)، ويصنف الطعام على مقياس الخمس نجوم. ويوضح الجيد والضار بالنسبة لهذا الطعام (تذكر: المشكلة مع مواقع التغذية على الإنترنت التي تصنف الطعام هي أنها غالباً تصنف الأطعمة على أساس "إلى أي مدى تقترب هذه الأطعمة من هرم مكونات الغذاء"، والتي لا يوافق كل شخص على أنها نظام صحي).

الباحثون الجادون في التغذية يمكن أن يروا بعد ذلك تحليلاً غذائياً مكوناً من ثلاث صفحات للطعام: كل المصادر المختلفة التي تصنع المحتوى السكري، كل البروتينات المختلفة والأحماض الأمينية، كل الفيتامينات والمعادن، وكذلك يمكن أن يروا رسومات بيانية خطية وجداول توضح إذا كانت محتويات الطعام عالية أو منخفضة لكل عنصر غذائي لكل ٢٠٠ سعر حراري.

هذا موقع ساحر على الويب يمكنه أن يساعدك على اتخاذ اختيارات أكثر عقلانية فيما يختص بنوعية طعامك.



٢٤٧ ابحث عن معلومات عن أطعمة الوجبات السريعة

■ يوفر لك موقع الويب www.nutritiondata.com تحليلاً شاملاً لأطعمة

الوجبات السريعة أيضاً. ورغم أن الموقع لا يتضمن أسماء كافة سلاسل مطاعم الوجبات السريعة المتوفرة، فإنه يقدم لك أشهرها، وفي كل سلسلة يقدم لك معلومات عن عشرات الوجبات التي تقدمها.

٢٤٨ استراتيجية للمشروبات في الحفلات ■

في بعض الأحيان، ستحضر حفلات للعمل أو حفلات شخصية حيث يصر صاحب الحفل على تناولك مشروباً كلما رأي يدك فارغة. للتخلص من الإحراج، أمسك بمشروب صحي في يدك (مشروب برتقال بدون سكر مثلاً) وارتشف منه ببطء.

بهذا الشكل، كلما رآك صاحب الحفل فإنه لن يصر على تناولك المزيد من العصائر أو المشروبات. من الممكن أيضاً أن تتناول المشروبات قليلة السعرات الحرارية المخصصة للحمية الغذائية أو المياه المعدنية الفوارة بالنكهات المختلفة.

٢٤٩ قاوم رغبتك في قضم الطعام بالخلود للراحة ■

ممارسو الحمية الغذائية الذين يحصلون على قدر وافر من النوم يستطيعون المحافظة على برامج فقدان الوزن التي يتبعونها بسهولة أكبر. فوفقاً للأبحاث الحديثة، ممارسو الحمية الغذائية الذين صنفوا أنفسهم بأنهم ينالون "راحة جيدة" تناولوا وجبات خفيفة من الطعام بصورة أقل، وبالتالي فقدوا كميات أكبر من الوزن مقارنة بالذين صنفوا أنفسهم بأنهم لا يحصلون على قدر كافٍ من النوم.

حاول الحصول على قسط من النوم الخفيف بدلاً من الكعكات المحلاة لاستعادة حيويتك ونشاطك.

٢٥٠ الأطعمة التي لها القدرة على امتصاص عوامل الأكسدة ■

أنت تعرف بالفعل أنه يتوجب عليك تناول الكثير من العناصر المضادة للأكسدة للحفاظ على صحتك والوقاية من الشوارد الحرة. هناك جدول جديد يسرد الأطعمة التي تحتوي على العناصر المضادة للأكسدة بكميات كبيرة يسمى "أوراك" ORAC (اختصار لـ Oxygen Radical Absorbance Capacity ومعناها "القدرة على امتصاص شوارد الأكسجين") وهو مفيد جداً. هذا الجدول يوصي بتناول ٣٠٠٠ وحدة على الأقل من وحدات ORAC كل يوم. ويذكر الأطعمة التي تحتوي على قمة العناصر المضادة للأكسدة محسوبة بوحدات الأوراك لكل ١٠٠ جم (تقريباً لكل ٣,٥ أونصة).

الفواكه تسبق الخضراوات بكثير في هذا المقام. البرقوق يتصدر القائمة بـ ٥٧٧٠ وحدة، بمعنى أن ٥٠ جم (أقل من ٢ أونصة) يمكن أن تلبي الاحتياجات اليومية. الزبيب يأتي

في المرتبة الثانية بـ ٢٨٣٠ وحدة، ويأتي بعدها ثمار العنبية الزرقاء بـ ٢٤٠٠ وحدة، وثمار العليق ٢٠٣٦ وحدة. الفراولة والتوت يأتيان في مرتبة أقل كثيراً.

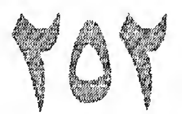
الكرنب هو أعلى الخضراوات قيمة (حوالي ١٧٧٠ وحدة)، وبعده السبانخ ١٢٦٠ وحدة.



حمية الكربوهيدرات المنخفضة؟ استشر طبيبك وقلل من جرعة الأنسولين ■ ليس بسبب أن طبيبك سوف يحاول أن يحثك على اختيار غذاء أكثر اتزاناً. في الحقيقة، كثير من الأطباء أنفسهم فقدوا الكثير من أوزانهم الزائدة على نظام "أتكنز" للحمية الغذائية وغيره من أنظمة الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، وهؤلاء الأطباء من ضمن أكثر المؤيدين لهذه الأنظمة.

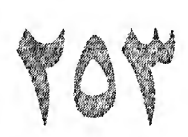
ولكن إذا لم يتم تخفيض جرعة الأنسولين التي تتناولها وكذلك الأدوية الأخرى المخفضة للسكر، يمكن أن تحدث لك غيبوبة مفاجئة، وتموت. حالة من هذا القبيل أخبرني بها أحد أطباء الأمراض الباطنية المشهورين في "مانهاتن"، وهو أحد الممارسين السعداء لحمية "أتكنز"، حيث قال لي إن أحد مرضاه -وهو مريض بالسكر في الثلاثينات من عمره- مارس حمية "أتكنز" منخفضة الكربوهيدرات ولكن بدون أن يقلل جرعة الأنسولين، ومات بصورة مفاجئة تماماً بسبب غيبوبة نقص السكر بالدم.

وبالتالي وللتأكيد- إذا كنت تخفض الكربوهيدرات التي تتناولها في طعامك، يجب عليك أن تخفض جرعة الأنسولين أو الأدوية الأخرى المخفضة للسكر بالدم التي تتناولها.



لا تشرب الكثير من الماء دفعة واحدة ■ إن شرب الكثير من الماء مرة واحدة أمر خطير. إنه لأمر مغرٍ جداً أن تشرب ربع جالون من الماء أو أكثر خلال دقائق قليلة للتأكد من أنك حصلت على حصتك اليومية، ولكن شرب الكثير من الماء بسرعة يؤدي إلى تخفيف خطير لتركيز الأملاح والأيونات الأخرى في دمك؛ مما يؤدي إلى ما يعرف باسم "التسمم بالمياه" والذي قد يتطلب الحجز بالمستشفى. الأشخاص الأكبر سناً أكثر عرضة لهذه المشكلة الخطيرة.

بدلاً من ذلك، إلا إذا كنت تمارس التمارين الرياضية، أو كان الجو شديد الحرارة، اشرب فقط كوباً أو كوبين من الماء في كل مرة. اجعل عطشك يرشدك.



جرب تناول واحدة فقط ■ كثير من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون المحتسبة في الوجبات الخفيفة تعتمد على

تقديم أكثر من قطعة واحدة. فعبوة كاملة من قطع الكراميل مثلاً تحتسب على أساس ٩ قطع تحتوي إجمالاً على ٢٣٠ سعراً حرارياً، و ٢٤ جم كربوهيدرات. و ١٣ جم دهون.

جرب تناول قطعة واحدة فقط. ودعها تذب ببطء واستمتاع في فمك. وبالتالي ستتناول كميات يسهل التعامل مع محتواها: ٢٥ سعراً حرارياً، و ٢،٧ جم كربوهيدرات، و ١،٥ جم دهون.



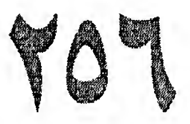
جرب تناول ٦ وجبات صغيرة في اليوم ■ قد تستطيع إنقاص المزيد من الوزن إذا تناولت ٦ وجبات صغيرة في اليوم الواحد. تناول نفس العدد من السعرات الحرارية اليومية ولكن وزعها بطريقة أكبر على مدار اليوم.

هذا النظام لفقدان الوزن يعمل بكفاءة مع كثير من ممارسي الحمية الغذائية –وليس فقط مع مرضى السكر– لسببين رئيسيين: (١) أنهم يتعرضون لإغراء أقل لتناول كميات أكبر من الطعام في المرة الواحدة لأنهم يعرفون أنهم يأكلون بصورة متكررة، (٢) الوجبات المتكررة تحتفظ بعملية التمثيل الغذائي في حالة عمل دائم، وبالتالي تحرق المزيد من السعرات الحرارية.



مشاكل زيت "الأوليسترا" ■ أوليسترا (زيت ذو علامة تجارية) –وهو يُستخدم كبديل للدهون "خالي الدهون" ولا يمكن هضمه– يمكن أن يسبب اضطراب الجهاز الهضمي. بعض الأشخاص يعانون من نوبات إسهال شديدة أو تقلصات عنيفة في الأمعاء تدفعهم للتوجه إلى أقسام الاستقبال والطوارئ في المستشفيات. الأوليسترا أيضاً يقلل امتصاص الجسم من المواد الكاروتينية والتي تعتبر من العناصر الغذائية المهمة.

إذا كانت لديك رغبة ملحة في تناول شرائح البطاطس خالية الدهون، فجرب النصيحة رقم ٧٣.



اشترِ الحجم العائلي وقم بتقسيمه ■ محلات السوبرماركت تضع خصومات كبيرة على اللحوم والأسماك في العبوات العائلية، والتي يمكنها أن توفر لك أكثر من دولار واحد لكل رطل.

استفد من هذه الصفقات، ثم قم بتقسيمها وتغليفها في أجزاء منفصلة، وجمدها بالثلاجة.

٢٥٧ جرب الطعام المشوي على الأسياخ ■ الطعام المشوي على الأسياخ هو وجبة لذيذة الطعم وسريعة التحضير. لعلك تذوقت بالفعل "الشيش كباب"، ولكن هذه الأطعمة متوفرة بنوعيات عديدة، وهي قليلة في محتواها من السعرات الحرارية والدهون، وعالية في البروتين والفيتامينات.

ضع مكعبات من اللحم أو الدجاج أو السمك على سيخ بالتناوب وأضف إليها قطعاً كبيرة من البصل أو الفلفل الأخضر أو الطماطم أو أياً من الخضراوات الأخرى. اشوها في الفرن أو الشواية الكهربائية أو على الفحم.

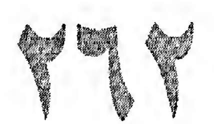
٢٥٨ جرب المقليات ■ وصفات طهي الطعام بالقلي هي طريقة أخرى لذيذة لزيادة الخضراوات في غذائك. جرب قلي نبات "الهليون"، والبازلاء الثلجية، والسبانخ، والكرنب الصيني، والبروكلي، والفلفل الحامي أو الحلو، وعيش الغراب الصيني، والكرات.

٢٥٩ ابتعد عن تناول طعام الغداء في ساعتين ■ إن تناول طعام الغداء في ساعتين من الزمن عملية مغرية جداً. هناك العديد من الفرص لتأكل طعاماً أكثر مما ينبغي، أو تجلس بالجوار فقط مما يؤدي لإبطاء عملية التمثيل الغذائي لديك. بدلاً من ذلك تناول طعام غدائك في ساعة وربع مثلاً، وبعد ذلك اذهب للتسوق أو للتمشية واصطحب الجزء الباقي من طعام غدائك معك.

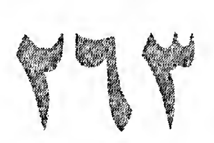
٢٦٠ تجنب نظم الحمية شديدة الصرامة ■ بالتأكيد هذه النظم شديدة التقييد يمكن أن تعمل بكفاءة لمدة أسبوع أو أسبوعين ولكنها أيضاً يمكن أن توجد فيك شعوراً بالحرمان. عندما يكون نظام الحمية الغذائية الذي تتبعه صارماً جداً، فإنه يمكن أن يشعل رغبتك في تناول الطعام ويجعلك تستسلم لنشوة الأكل. من الأكثر ذكاءً أن تبدأ نظام الحمية الغذائية بأن تضع قائمة من ١٠-١٢ نوعاً من الطعام ممنوعة تماماً. أي أطعمة أخرى لا بأس من تناولها طالما أنك تتحكم في الكمية.

٢٦١ لا تتوقف عن التدخين وتبدأ الحمية في نفس الوقت ■ البدء في الامتناع عن شيئين في نفس الوقت هو وصفة للفشل. امتنع عن التدخين أولاً، فهذا سيبدأ بوضعك على الطريق الصحيح لمستقبل صحي أفضل وأيضاً

سيصلح حلمات التذوق في لسانك. وعندما تبدأ نظام الحمية الغذائية بعد شهر أو شهرين، سوف تستمتع حقاً بمذاق الطعام، وتجد أنه من الأسهل أن تفقد الوزن.



أنفق ميزانية الأطعمة السريعة على أدوات للمطبخ ■ سواء كان مطحنة للفلفل أو للملح، أو أداة لنزع بذور لب ثمار التفاح، أو أداة لإخراج نواة الكرز، أو عصارة ليمون، أو أداة لتقطيع عيش الغراب كل ذلك هو استثمار غير باهظ الثمن لجعل الطعام أفضل شكلاً وألذ مذاقاً بسرعة وسهولة. أليس هذا أفضل من صرف أموالك على الوجبات السريعة وعلى استراحات تناول القهوة؟

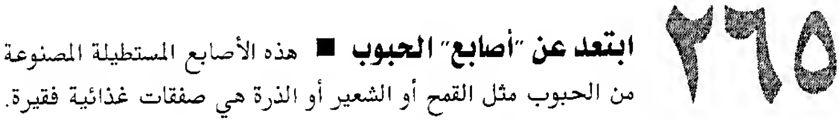


الاستعانة بالصور ■ اجعل القول المأثور: "الصورة تساوي ألف كلمة" يدعم خطة فقدان الوزن التي تمارسها.

ضع بعض الصور على ثلاجتك لتعمل على إلهاب حماسك باستمرار. يمكنك اختيار صورة لك عندما كنت في المدرسة الثانوية أو الكلية أو في بداية زواجك وتبدو فيها أقل وزناً بكثير. يمكنك أيضاً أن تضع صورة لبطل رياضي مفضل لديك، ويستحسن أن تكون الصورة لجسمه الرشيق بالكامل. اكتب تعليقاً عليها: "هدفي"، واستمر في التركيز على هذا الهدف، خاصة في كل مرة تذهب إلى الثلاجة.

ملاحظة: إذا كانت المؤثرات السلبية تشعل حماسك أكثر، فضع صورة لنفسك في الوزن الحالي على الثلاجة.

٢٦٤ **عزز وجبة الميكروويف بالسلطة الخضراء والفواكه الطازجة** ■ الوجبات المطهية في أفران الميكروويف يمكن أن تكون منقذة للحياة بعد يوم شاق طويل في العمل. اجعلها أكثر صحة بإضافة السلطة الخضراء أو الفواكه والثمار الطازجة للحصول على المزيد من الألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة.



ابتعد عن "أصابع" الحبوب ■ هذه الأصابع المستطيلة المصنوعة من الحبوب مثل القمح أو الشعير أو الذرة هي صفقات غذائية فقيرة. فهذه القطع يتم الدعاية لها على أنها تصلح لوجبات إفطار سريعة محمولة، ولكن الكثير منها محمل بكل أنواع السكريات والدهون المتحولة (ما ضايقني حقاً هو رؤية "مركز الذرة عالي الفركتوز" كأول أو ثاني المكونات، يتبعه مباشرة "مركز الذرة"، ما هذا!!!).

بعض هذه المستطيلات المصنوعة من الحبوب قد تكون -إلى حد ما- أكثر فائدة من الناحية الغذائية. ابحث عن كلمات مثل "بدون زيوت مهدرجة". بالتأكيد هذه أفضل لك من الفطائر الرقيقة أو الكعكات المحلاة المقلية بالدهن.

٢٦٦ اجعل شريك حياتك يتبع الحمية، أيضاً

■ إذا كان النظام الغذائي في "البيت" كله يشجع على السمنة والوزن الزائد، فستحقق نتائج أفضل بكثير إذا شجعت شريك/شريكة حياتك على اتباع الحمية الغذائية معك. الكثير من الزوجات يكن مصابات بالسكر ومعرضات لأمراض القلب والجهاز الدوري مثل أزواجهن.

أفضل شيء تستطيع أن تقوم به لكي تحافظ على صحة شريك حياتك -وعلى نفسك- أن تتبعا حمية غذائية معاً. قلل الوجبات الخفيفة، وضاعف من ممارسة الرياضة. تناقش أولاً مع الطبيب الذي يتولى الإشراف عليكما.

٢٦٧ فوائد اللوبيا

■ اللوبيا لها الكثير من الأشخاص المولعين بها. ليس فقط لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والألياف قليلة الدهون، ولكنها أيضاً توفر مصدراً مهماً للحديد وحمض الفوليك.

أنا شخصياً أحب الاستعمالات المتعددة لنبات اللوبيا؛ خاصة اللوبيا الحمراء كلوية الشكل، واللوبيا البيضاء، واللوبيا المنقطة. باستخدام خلاط الطعام يمكنك أن تصنع حساءً أو سائل غموس بسرعة كبيرة. أو تصنع سلطة اللوبيا لتجهيز عشاء مغذٍ في مناطق الجو الحار.

الأبحاث الحديثة تقترح أن اللوبيا عالية الألياف يمكن أن تزيد من فقدان الوزن بنسبة ٦٦٪ (حسب دراسة نشرت في مجلة Nutrition Reviews). د. موريس بينينك أستاذ التغذية في جامعة "ميتشجن" يقول: إن تناول ٣٠ جم على الأقل من الألياف كل يوم ($\frac{1}{2}$ كوب من اللوبيا كلوية الشكل يحتوي على ٢٣ حبة) يمكن أن يسرع بصورة ملحوظة من نجاح الحمية الغذائية؛ حتى بدون ممارسة التمارين الرياضية أو عمل أي تغييرات أخرى في أسلوب الحياة.

٢٦٨ تحب الشيكولاتة؟ الأغمق أفضل لك

■ الشيكولاتة الأكثر فائدة التي يمكنك أكلها هي النوعية الأغمق. ابحث دائماً عن الشيكولاتة المكتوب عليها "٧٠٪ مكونات صلبة من الكاكاو"، والتي تحتوي على أعلى

تركيز من المواد الكيميائية النباتية المفيدة لصحة القلب، وتحتوي على الحديد، وكميات قليلة من السكر والمواد الكربوهيدراتية.

أحياناً يمكنك أن تجد قطعاً عليها وزن إضافي من هذه الشيكولاتة المفيدة في بعض محلات السوبرماركت المخصوصة. وبسعر قليل يبلغ فقط حوالي ٣ دولارات.

٢٦٩ الحمية المتأرجحة تزيد من المخاطر الصحية ■

فقدان الوزن، ثم استعادته كاملاً مرة ثانية. ثم فقدانه واستعادته مرة أخرى له بعض النتائج الضارة. فهذا النظام الغذائي المتأرجح يبدو أنه يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري، والتي تعتبر بالفعل القاتل رقم واحد للنساء في الولايات المتحدة. هذا النظام الغذائي المتأرجح يمكن أن يقلل من مستويات الكوليسترول المفيد بالدم، ويزيد من مستويات الدهون الثلاثية. وهذا أيضاً عامل خطورة مستقل آخر للإصابة بأمراض القلب في السيدات.



جرب اختبار المرايا الثلاث ■

في بعض الأوقات خلال الإجازات في فصل الشتاء يمكن أن تحتاج بعض التشجيع لكي تحافظ على نظام الحمية الغذائية الذي تمارسه.

اعمل على تقوية عزيمتك بالذهاب إلى أحد المحلات التي بها قسم لملابس الرحلات البحرية ثم جرب ارتداء بعض ملابس السباحة في غرفة قياس الملابس ذات المرايا الثلاث. انظر إلى جسمك من جميع الزوايا. ما تراه الآن -وما تتمنى أن تراه خلال شهور قليلة- يمكن أن يشعل حماسك لكي تبقى على الطريق وفي نطاق الحدود المسموحة، ولا تتخلَّ عن نظام الحمية الغذائية الذي تمارسه.

٢٧١ استخدم يدك في تحديد كمية الطعام ■

قد تكون تعبت من وزن الطعام الذي تتناوله -أنا أعرف ذلك لأنني شخصياً تعبت بالفعل- أو قد تكون هناك بعض المواقف التي لا يمكنك فيها وزن هذا الطعام. احسب حجم الكميات التي تتناولها عن طريق مقارنتها بيدك:

إصبع واحد = ملعقة كبيرة أو أونصة واحدة من الجبن
كف اليد الواحدة (أو مجموعة واحدة من أوراق اللعب) = ٣ أونصات من اللحم
قبضة يد واحدة = ٨ أونصات من السائل، أو كوب واحد من الطعام الصلب



اليقطين: ليس فقط لعمل الفطائر ■ اليقطين طعام شتوي رائع لأنه مصدر ممتاز لفيتامين "أ" (إنه لونه البرتقالي الساحر!) وكذلك للعديد من المعادن مثل البوتاسيوم والفوسفات.

كل هذه العناصر المغذية تأتي مع كمية قليلة من السعرات الحرارية. كوب واحد من مكعبات اليقطين النيء يحتوي على ٣٠ سعراً حرارياً فقط، و ٨ جم كربوهيدرات، ونسبة ضئيلة من الدهون. إذا كنت تحب فطائر اليقطين. فاضرب مكعبات اليقطين في الخلاط، ثم اغلها برفق مع مسحوق الزنجبيل وجوزة الطيب وبديل صناعي للسكر للتحلية. أو قم بغلي مكعبات اليقطين مع المريمية المجففة لتحصل على مذاق اليقطين المطهي على الطريقة الإيطالية بدون السعرات الحرارية أو الكربوهيدرات.

نصيحة: اليقطين يكون في عروض التنزيلات في المحلات في اليوم الأول من نوفمبر.

٢٧٣

الحيوية والنشاط مع الخل... ■ أنواع الخل المختلفة تشكل مجموعة متنوعة من النكهات الشيقة التي يمكن أن تضاف إلى الطعام بدون إضافة أي سعرات حرارية على الإطلاق. هذه الفئة تغيرت كثيراً في السنوات العشر الماضية. الأنواع المتوفرة في محال السوبرماركت القديمة مثل الخل الأحمر والأبيض وخل التفاح تم إضافة بعض العناصر لها مثل مادة البلسم (مادة زيتية عطرة تسيل من بعض الأشجار)، أو الشعير، أو نبات الطرخون، أو توت العليق.

جرب نوعيات مختلفة على السلطات والخضراوات واللحوم والأسماك. الخل بتوت العليق له مذاق خاص مع البطيخ والثمار اللبية والفواكه.

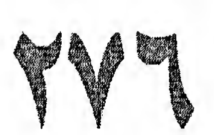
٢٧٤

... ومع التوابل والصلصات الأخرى ■ وهنا، يمكنك أيضاً أن تضيف الكثير من النكهات الطيبة بدون إضافة أي سعرات حرارية أو كربوهيدرات. تشكيلة من البهارات يمكن أن تضيف مذاقاً رائعاً لصدور الدجاج. رش هذه التوابل والصلصات على الخضراوات المطهية لتغير مذاقها. وبهذا يمكن أن تأكل كمية أكبر منها. ضع الصلصة الحريفة على أي منها.

٢٧٥

"طبيعي" لا تعني "صحي" ■ مصانع تغليف الأطعمة تحب دائماً أن تجعل منتجاتها تبدو وكأنها مفيدة لك. كتابة "محلى طبيعياً" هي إحدى أكثر الوسائل الماكرة للبيع والتسويق لأنها تغرينا لشراء شيء ما -غالباً وجبة خفيفة- تبدو مغذية "ومفيدة لنا".

لدي بعض الأخبار لك: السكر هو محلٍ طبيعي. وكذلك العسل الأسود (المولاس أو ربس السكر) الذي يصنع من قصب السكر، وكذلك عسل النحل. وكذلك -إذا وسعنا الموضوع قليلاً جداً- مادة "زيليتول" وهو سكر كحولي مصنوع من لحاء شجر القضبان والذي يسبب مشكلات مروعة للجهاز الهضمي في كثير من الأشخاص حتى ولو بكميات صغيرة جداً مثل ١٠ ملليجرامات. في الحقيقة، لو كانت نشارة الخشب حلوة الطعم أيضاً، يمكن أن تطلق عليها "محلياً طبيعياً" (إنها تأتي من الأشجار، أليس كذلك؟). إذا كنت تظنني أمزح، قبل الثمانينيات، كانت نشارة الخشب تضاف إلى كثير من أنواع "خبز الحمية الغذائية" لكي تزيد من محتواه من الألياف.



وكذلك "عضوي" لا تعني "صحي" ■ طبقاً لمسميات وزارة الزراعة الأمريكية كلمة "عضوي" لها علاقة ببعض المحظورات المحددة في الطريقة التي ينمو بها الطعام. الأطعمة العضوية لا يمكن استخدام الهندسة الوراثية لزراعتها أو لتعديلها، ولا يمكن ريها بمخلفات الصرف الصحي أو مياه البالوعات أو معالجتها بالطاقة المشعة، ولا يمكن تسميدها بمخلفات مجازر ذبح الحيوانات أو المضادات الحيوية أو هرمونات النمو.

بوضوح إذن، الأطعمة العضوية قد تكون الاختيار المفضل لهواة الطعام النقي، ولأعداء عمليات التلاعب في الزراعة، وللطهاة.

ومع ذلك، يمكن القول بأن السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون الموجودة في كثير من هذه الأطعمة العضوية المعبأة يمكن أن تكون عالية لدرجة كبيرة تستلزم على مرضى السكر أن يتجنبوها أو يتناولوها بكميات ضئيلة جداً. "عضوي" لا تعني "لا تحتاج إلى قراءة المعلومات التعريفية للطعام".



"بدون كوليسترول" عبارة خادعة ■ والآن نأتي إلى عبارة خادعة حقاً: الأطعمة المعبأة المكتوب عليها "بدون كوليسترول". هذه العبارة قد تكون صحيحة من الناحية القانونية طالما أن الأطعمة المعبأة لا تحتوي على الكوليسترول الذي يأتي من مصادر حيوانية.

مثلاً، عبوة من شرائح البطاطس نصف المقلية في زيت جوز الهند الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة الضارة جداً بالجهاز الدوري والقلب يمكن أن يطبع عليها قانونياً كلمة "بدون كوليسترول". وكذلك يمكن أن يكتب على رغيف من الخبز مصنوع مع الزيت النباتي المهدرج جزئياً، وهو عنصر آخر مضر للجهاز الدوري والقلب.

وعبوة من الخضراوات المجمدة يمكن أن يكتب عليها "بدون كوليسترول". بالطبع الخضراوات لا تحتوي على كوليسترول. على أية حال؛ إلا إذا كانت مع الزبدة أو صوص الكريمة.

سوف تكون أكثر صحة إذا تجاهلت كلمة "بدون كوليسترول" المطبوعة على عبوات الطعام، وركزت بدلاً من ذلك على العناصر التي يحتويها هذا الطعام.

٢٧٨ احذر من الجرانولا ■

الجرانولا هي لفائف الشوفان المخلوطة مع العديد من العناصر الأخرى مثل الفاكهة المجففة والمكسرات وتُستخدم بشكل خاص كحبوب إفطار. وطبق الجرانولا يستحضر في الأذهان كل أشكال المشاعر الدافئة.

ولكن لفائف الشوفان يمكن ألا تكون صحياً للأشخاص المصابين بالسكر. فكثير من أنواع الشوفان المطهي تحتوي على زيوت نباتية مهدرجة جزئياً، وكذلك تحتوي على ٢١٠ سعر حراري لكل نصف كوب، مع ٣٦ جم كربوهيدرات، وفقط ٤ جم من الألياف، و ٦ جم من البروتينات (ومن يأكل نصف كوب فقط؟). في المقابل، فإن نصف كوب من حبوب الإفطار التي تحتوي على الألياف يحتوي على ٦٠ سعراً حرارياً فقط، و ٢٤ جم كربوهيدرات، و ١٤ جم ألياف، و ٢ جم بروتين.

٢٧٩ ابحث عن الألياف مثلما تبحث عن السعرات الحرارية ■

حبوب الإفطار يمكن أن تكون مصدراً جيداً للألياف المرغوب فيها؛ ونحن نحتاج ٣٠ - ٤٠ جم في اليوم الواحد. ولكن الحبوب تقع ضمن أهم الأطعمة المعبأة التي يتوجب عليك قراءة معلوماتها التعريفية بمنتهى الاهتمام. حتى نخالة الحبوب وأليافها يمكن أن تحتوي على كثير جداً من السعرات الحرارية، والكربوهيدرات، والسكريات. وهناك مقدار ضخم من التنوع بين مئات الأصناف المختلفة من الحبوب.

مثلاً صنف "بوست ريزن بران" يحتوي على ١٩٠ سعراً حرارياً في كل كوب، وكذلك ٤٦ جم كربوهيدرات، و ٨ جم ألياف، و ٤ جم بروتين. وصنف "بوست فليكس" يحتوي على ١٠٠ سعر حراري في كل $\frac{٣}{٤}$ كوب، و ٢٤ جم كربوهيدرات، و ٥ جم ألياف، و ٣ جم بروتين. أما "أوريجينال شريديد ويت"، والذي يعتقد الناس أنه يحتوي على كمية عالية من الألياف، يحتوي فقط على ٨٠ سعراً حرارياً لكل بسكوتة، ولكن أيضاً ٢.٥ جم فقط من الألياف.

٢٨٠ كوّن صداقة مع مدير السوبرماركت ■

احصل على ميزة من معرفة الاسم الأول لمدير السوبرماركت وتحيته به في كل وقت تراه فيه. إن معاملته كشخص عادي بدلاً من معاملته كموظف تسمح لك بالحصول على معلومات مفيدة، مثل: ماذا سيكون في التنزيلات الأسبوع القادم؛ وتسمح لك أيضاً أن تطلب منه معروفاً مثل أن يطلب إحضار أطعمة وسلع خاصة لك.

٢٨١ تعرّف على الجانب المظلم من تصميم السوبرماركت ■

هل سبق أن تساءلت عن سبب وجود منتجات الألبان في آخر السوبرماركت؟ هذا لجعلك تمر خلال الكثير من الأجنحة، وتنظر إلى الكثير والكثير من السلع قبل أن تحصل على ربع جالون الحليب الذي جئت من أجله. بهذه الطريقة يمكن أن تشتري أشياء أخرى أيضاً. إن محال السوبرماركت تريدك أن تملأ سلة الشراء التي تحملها، وليس فقط أن تشتري صنفاً واحداً.

وبالمثل، فإن السلع الأساسية الأخرى موزعة على جميع أرجاء السوبرماركت، وبالتالي ينبغي عليك زيارة كل أجنحة العرض. وهذا هو السبب في أن معظم الأشخاص يجدون الأمر صعباً لإنهاء رحلة الشراء الأسبوعية في أقل من ١٥ دقيقة.

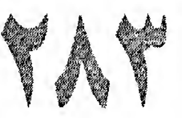
الأطعمة ذات الأسعار المرتفعة عادة تكون مكدسة بصورة جذابة في نهاية كل الأجنحة. فلأنك تستغرق وقتاً أطول في الدوران عند نهاية الجناح، فستتعرض للإغراء لوقت أطول. والأصناف مرتفعة الثمن الأخرى توضع في مستوى عينيك أو مستوى أعين الأطفال.

الآن أنت تعرف السر، يمكنك تجنب الكثير من الإغراءات المرتبة عمداً، فقط التزم بقائمة مشترياتك؛ ربما ما عدا صنف واحد.

٢٨٢ تغلب على متلازمة زيادة الوزن الشتوية ■

البرد والظلام يؤثران في نفوسنا ويجعلانا نميل للأكل أكثر في الشتاء ونكتسب المزيد من الوزن؛ آملين أن نفقده في الربيع.

نحن نعرف الآن الجانب النفسي في اكتساب الوزن في الشتاء. كيف يمكننا إذن أن نتغلب عليه؟ الأطباق التي تحتاج وقتاً طويلاً للطهي سوف تهدئ إنسان الكهف الذي بداخلك بدون إضافة المزيد من الأرطال. حاول التجربة مع أنواع الحساء أو الأطعمة المطهية بالغلي، أو الأطعمة المطهية في الأوعية العميقة. إن الأبخرة المتصاعدة ذات الرائحة والناتجة عن الطهي البطيء الطويل، وكذلك الدفء الذي تحسه في مطبخك سوف يرضي احتياجك العاطفي، ويساعدك على تجنب الأكل بكميات زائدة.



هذه العصائر المحلاة لن تفيدك

■ عصير البرتقال المحلى، وعصير الليمون المحلى، ومشروبات الفاكهة الأخرى تبدو "طبيعية"، و"صحية". ولكن افحص المعلومات التعريفية الخاصة بها. طبقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، فإن "عصير الفاكهة المحلى" يمكن أن يحتوي على نسبة صغيرة قد تبلغ ١٥٪ من عصير الفاكهة والـ ٨٥٪ الأخرى يمكن أن تكون سكراً وماء، أو مركز الذرة عالي الفركتوز مع الماء، أو أي شيء آخر. فعبوة ٨ أونصات يمكن عادة أن تحتوي على ٢٠٠ سعر حراري، وهذا ليس الاختيار الأمثل للأشخاص المرضى بالسكر.

(وكذلك، بالطبع، تذكر أنه مثل ضرر مشروبات الفاكهة المحلاة. فإن شرب الكثير من عصير الفاكهة الخالص ضار أيضاً وليس مفيداً للأشخاص المصابين بالسكر).

اختيار صحي آخر: تناول ثمرة واحدة من الفاكهة، واشرب الكثير من الماء أو الماء المعدني الفوار أو الماء المعدني الفوار ذا النكهة بدون سعرات حرارية.

٢٨٤ تناول الزيتون بدلاً من شرائح البطاطس أو البسكويت المالح

■ جرب تناول الزيتون عندما تشعر برغبة في تناول وجبة مالحة المذاق. على الرغم من أن الزيتون يحتوي على بعض الدهون، فإنها دهون أحادية غير مشبعة، وهي جيدة لصحة القلب والجهاز الدوري. الزيتونة الخضراء الواحدة متوسطة الحجم تحتوي على أقل من ١٠ سعرات حرارية، وبالتالي فإنها أفضل من الناحية الغذائية عن شرائح البطاطس والتي عادة تطهى في زيوت نباتية مهدرجة جزئياً، وأفضل أيضاً من البسكويت المملح الذي يحتوي عادة على الدقيق.

إلى جانب ذلك، في حين أن كثيراً منا يمكنه أن يلتهم عبوة كاملة من شرائح البطاطس أو البسكويت المملح في وجبة خفيفة واحدة (على الأقل مرة في حياتنا)، فمن منا يمكنه أن يلتهم عبوة زيتون كاملة.



المخلل أيضاً

■ هذه القطع الصغيرة من المخللات والتي تقدم مع "الباتيه" في المطاعم الفرنسية الجيدة، يمكن أن تؤكل هي نفسها فقط إذا كنت تشعر برغبة في تناول وجبة مالحة خفيفة. أغلب هذه القطع يحتوي على ٥ سعرات حرارية فقط أو أقل، وبالتالي فهي تكاد تكون خالية من السعرات الحرارية.

هناك أنواع أخرى من المخللات تكون أكبر حجماً وتحتوي على سعرات حرارية أكثر، ولكنك غالباً ستشبع رغبتك بكميات أقل منها. جرب الأنواع الحامضة أو النصف حامضة أو التي بالخردل؛ كلها أنواع سهلة التواجد، وكلها مختلفة، وذات مذاق مميز.

٢٨٦ اختر الفواكه والخضراوات المجمدة ■ الفواكه والخضراوات المجمدة متوفرة على مدار العام في ثلاجات السوبرماركت. ولأنه يتم تجميدها في وقت ذروة النضج، فإن لها نفس المذاق والخصائص الغذائية مثل المحاصيل الطازجة. بل ومن المحتمل أن تكون أكثر احتفاظاً بالمذاق والخصائص الغذائية، وذلك لأنه تم حفظها وتغليفها بسرعة أكبر، حتى قبل أن يتم تداولها بالشحن.

٢٨٧ ... وكذلك الحلوى المجمدة ■ عندما تكون في السوبرماركت بجوار ثلاجات حفظ الأطعمة، ألقِ نظرة على أنـواع الحلوى المجمدة. يمكنك الاستمتاع ببعض منها دون أن تزيد في الوزن.

من ضمن الحلوى المجمدة المفضلة لدي: الفوجي بدون سكر (٤٥ سعراً حرارياً، و ١١ جم كربوهيدرات)، الفوجي المضاف له طوفي الشيكولاتة (٣٠ سعراً حرارياً، و ٨ جم كربوهيدرات)، وغيرها مما يمكن لك أن تقرأ مكوناته ومحتواه من السعرات الحرارية والكربوهيدرات وتختار ما يناسب نظام الحمية الغذائية الذي تمارسه؛ ولا يرفع مستوى السكر في الدم.

٢٨٨ "عليها تنزيلات" ليس سبباً جيداً للشراء ■ مصانع الأغذية وسلاسل محال السوبرماركت تنفق بلايين الدولارات كل سنة لتقنعك بشراء منتجاتها من الأطعمة. لا، إنها ليست نظرية المؤامرة؛ إنها فقط حقائق الحياة. واحدة من أربح وسائلهم التجارية هي النشرة الأسبوعية التي تلقي الضوء على الأطعمة التي عليها خصم أو تخفيض؛ وتكتمل بالصور الملونة المغرية، والأسعار الأساسية قبل الخصم.

قاوم! كن مستهلكاً أكثر وعياً. أسعار التنزيلات ليست سبباً جيداً كافياً لشراء أطعمة معينة، تماماً مثلما هو سبب غير كافٍ لشراء السلع الأخرى التي لا تحتاجها.

إضافة: عندما تتوقف عن شراء الطعام فقط لمجرد أنه معروض في التنزيلات، فأنت توفر المال أيضاً وتحافظ على فقدان الوزن.

٢٨٩ اقرأ ادعاءات الأطعمة الجديدة بحرص ■ بفضل القوانين الجديدة الأكثر مرونة لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية، فإن أي طعام تقريباً يمكنه أن يدعي أي فوائد صحية -بغض النظر عن أي أبحاث علمية- طالما كانت المعلومات التعريفية المصاحبة تستخدم كلمات مبهمة ماكرة مثل: "الشواهد تساند ولكن ليس

..سيزة قاطعة"، أو "قوة العظم"، أو "صحة القلب". تجنب الادعاءات الإعلانية، واقرأ العناصر والمكونات ونسبها الموصى بها يومياً للبالغين، واحكم بعد ذلك بنفسك.

٢٩٠ اعرف كم السكر الذي يحتويه الطعام بالفعل

■ المعلومات التعريفية للطعام تكون مكتوبة بالجرامات، مما لا يساعد معظم الأمريكيين على فهمها. نحن لازلنا أكثر ارتياحاً لحساب الكمية بالملاعق الصغيرة.

خذ فكرة أفضل عن كم السكر الموجود في الطعام (وبالتالي تحدد إن كان يمكنك تناوله أم لا)، عن طريق استخدام هذه المعادلة: لحساب عدد الملاعق الصغيرة التي يحتويها الطعام، اقسم عدد الجرامات المحتواة من الكربوهيدرات أو السكر على ٤,٢. وبالتالي مثلاً عبوة أيس كريم مكتوب عليها أنها تحتوي على ٤٦ جم كربوهيدرات لكل نصف كوب يكون فيها فعلياً كمية تعادل ١١ ملعقة صغيرة من الكربوهيدرات؛ معظمها سكريات.

٢٩١ اقنع نفسك بتناول الخضراوات ١: ربما أن حاسة الذوق لديك فائقة

■ إذا كنت من الأشخاص الذين كرهوا الخضراوات منذ طفولتهم، فهناك احتمال كبير أن تكون شخصاً "ذا حساسية تذوق عالية". هذا المصطلح يستخدم لوصف الأشخاص الحساسين جداً للمذاق المر لأن ألسنتهم تمتلك عدداً كبيراً غير عادي من حلمات التذوق.

ليس ضرورياً أن تخرج لسانك وتفحصه أمام المرآة. إذا كنت دائماً من متناولي الطعام الصعب إرضاؤهم، أو كنت ممن يتركون غالبية الخضراوات بدون أن يتناولوها، أو إذا كنت تسأل باستمرار عن الصلصة ومرق التوابل بجانب الطعام، فأنت غالباً شخص ذو حاسة تذوق عالية.

وبما أن الخضراوات مهمة جداً لطعام صحي مفيد، اقرأ المعلومات القادمة بهذا الخصوص لأخذ أفكار تجعل الخضراوات أفضل مذاقاً.

٢٩٢ اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٢: ابدأ بالخضراوات ذات المذاق الحلو

■ الخضراوات ذات المذاق الحلو تحتوي على الكثير من الفيتامينات، ومن السهل التعود على تناولها. لجعلها أفضل مذاقاً: أضف قشر البرتقال المبشور أو القرفة أو الزنجبيل للجزر والبطاطس الحلوة، أو الفلفل الأفرنجي إلى القرع الصيني، والنعنع إلى البسلة الخضراء.



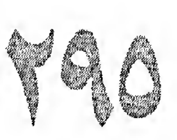
اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٣: ابحث عن الثمار الحسنة الخالية من العيوب ■ جميعنا مررنا بتجربة تناول الخضراوات التي تم تقديمها غير مكتملة النضج: مثل نبات الهليون المتخشب، أو الطماطم الرخوة. لا عجب أن مذاقها كان فظيعاً.

بالإضافة إلى زرع هذه الخضراوات بنفسك، وجنيها قبل تناول الطعام مباشرة، يمكن كذلك أن يكون رهانك الأفضل أن تشتري هذه المحاصيل في موسم اكتمال النضج من أسواق المزارعين أو محال السوبرماركت المتخصصة في بيع الخضراوات فقط. امضِ بعض الوقت في حديث عذب مع الفلاحين أو مع مستهلك آخر مثلك. تعلم خصائص معظم الخضراوات التي تفضلها، وكيف تخزنها، وكيف تقوم بتحضيرها للطعام. بالطبع فإن الخضراوات الأفضل والأكثر طزاجة ستكون أعلى سعراً من الخضراوات العادية المعروضة في السوبرماركت. ولكنك ستجدها تستحق هذا الفرق في السعر.



اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٤: تخلص من الطعم المر بمعالجتها بالبخار ■ معالجة الخضراوات بالبخار قبل الطهي يجعل طعمها أقل حرارة بكثير. هذه الطريقة تعمل بصورة جيدة خاصة مع الخضراوات المقاومة للسرطان مثل: البروكلي، والكرنب، والقرنبيط. عرضها للبخار لمدة حوالي دقيقة، ثم ارفعها وغطسها في ماء بارد. هذا يقلل من النكهات القوية في المذاق.

معلومة إضافية: استخدم هذه المعالجة بالبخار لنزع قشر الطماطم.



اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٥: الخضراوات الصغيرة قد تكون أفضل ■ الخضراوات الصغيرة لها نكهات مذاق أخف، لأن هذه النكهات تزيد كلما زاد حجم الثمرة. وهذه الخضراوات الصغيرة تكون أكثر طراوة، وبالتالي تحتاج وقتاً أقل في الطهي. يمكنك أن تجدها في أسواق المزارعين، أو البقالات المتخصصة. بعض هذه الخضراوات يمكن أن تجدها مجمدة.



اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٦: رش قليلاً من الزبدة أو الزيت ■ مقدار ضئيل يعادل ملعقة صغيرة من الزبد أو زيت الزيتون بالأعشاب لن يدمر الحمية الغذائية التي تتبعها، وربما يحثك على تناول المزيد من الخضراوات لأن الدهون تجعل مذاق كل الأطعمة أفضل. ومن الممكن حتى أن تمتع نفسك بملعقة صغيرة من زيت الزيتون بنكهة نبات الكمأة بين الحين والآخر.

٢٩٧ اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٧: انثر عليها الجبن ■

نحن لا نتحدث هنا عن جبن جدتك الدسم المحمل بالدهون! وإنما نتحدث عن مقدار ملعقة صغيرة من الجبن الأزرق المفتت أو جبن "البارميزان" (جبن جاف حريف) المبشور على الخضراوات التي تتناولها؛ فهذا يمكن أن يغير من مذاقها.

٢٩٨ اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٨: تناول وجبات خفيفة من الخضراوات ضمن الأطباق الأخرى ■

هل تنوي صنع عجة بيض؟ ضع فيها بعض مكعبات البصل والفلفل الأخضر أو الأحمر، وضع على سطحها شرائح عيش الغراب. هل ترغب في عمل رغيف لحم؟ اخلط معه كوباً من البصل المبشور أو القرع الصيني المبشور. الفطائر الرقيقة؟ أضف بعض الجزر المبشور أو القرع الصيني المبشور. الحساء أو يخنة الطعام؟ اجعل خيالك يبدع في اتجاه المنتجات الطبيعية. كل هذه الوصفات تساهم بكميات خفيفة في إجمالي ما يجب تناوله من هذه الخضراوات كل يوم.

٢٩٩ اقنع نفسك بتناول الخضراوات ٩: أضف بعض المواد الحريفة ■

هل كنت دائماً تكره السبانخ؟ انثر عليها بعضاً من جوزة الطيب. الكرنب؟ جرب طهيه مع بعض بذور نبات الكرويا أو الخردل أو كليهما. اللوبيا كلوية الشكل هي العنصر الأساسي لصلصة الفلفل، وبالتالي إضافة صلصة الفلفل أو الكمون هي إضافة لعناصر طبيعية. الطماطم تكون أفضل مذاقاً بإضافة أنواع كثيرة من الأعشاب والتوابل: الريحان، الثوم، الأوريجانو، أنواع الفلفل المختلفة. نبات إكليل الجبل كمشهيات. جربها!

٣٠٠ الحمية قليلة الدهون تزيد من مخاطر الإصابة بالسكر ■

الحمية الغذائية قليلة الدهون غالباً تؤدي إلى استهلاك أكبر للكربوهيدرات -خاصة من الدقيق المكرر- طبقاً لدراسة حديثة في جامعة هارفارد للصحة العامة أجريت على أكثر من ٤٢,٠٠٠ رجل تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٧٥ سنة. الدراسة أوضحت أن مثل هذا الغذاء عالي الكربوهيدرات يمكن أن يكون أسوأ بالنسبة للصحة من الغذاء عالي الدهون؛ لأنه يزيد من خطر الإصابة بمرض السكر.

اختيار ذكي: منتجات الحبوب الكاملة، والدهون الصحية مثل زيت الزيتون.

٣٠١ عدّل خطة تخفيض الوزن بما يناسبك ■ جلسة واحدة مع أخصائي التغذية قد تكون هي كل ما تحتاجه لتبدأ قفزة البداية لبرنامجك الغذائي تخفيض الوزن. أخصائي التغذية الجيد سوف يسأل عن تاريخك الطبي، وأسلوب تناولك للطعام بالتفصيل، وسوف يسأل أسئلة محددة لكي يصمم برنامج تخفيض الوزن الذي تكون فرص استمرارك عليه أكبر.

٣٠٢ ركز على ما يمكنك أن تأكله ■ محال السوبرماركت النموذجية تبيع ما يزيد على ٣٠٠٠٠ صنف، أكثر من ثلثيها هي أنواع مختلفة من الطعام. هذه تعني ٢٠٠٠٠ صنف متاحة أمامك للاختيار منها. حتى إذا كان لا يمكنك أن تتناول نصف هذه الأنواع، فهذا يبقي أمامك ١٠٠٠٠ صنف من الطعام يمكنك الاختيار من ضمنها. ستكون أكثر نجاحاً إذا ما ركزت على ما يمكنك أن تأكله أنت بالفعل، وليس على ما لا يمكنك أن تتناوله.

٣٠٣ اعلم أن زيادة الوزن صفة تتعاقب في العائلات ■ سواء كانت لأسباب وراثية أو بيئية -مثل المشاركة في نفس قائمة الطعام، والعودة مرة أخرى لحصة ثانية من الطعام- فإن صفة زيادة الوزن تتعاقب في العائلات.

اجعل فقدان الوزن يتعاقب في عائلتك بدلاً من ذلك. نظِّم عائلتك على برنامج لخفض الوزن. ابتكر النظام الخاص بك وبمساعدة من في المنزل. جميعكم سوف تستفيدون.

٣٠٤ جرب أطعمة الشعوب المختلفة ■ في محال السوبرماركت الكبرى، ستجد دوماً أرففاً لأطعمة الشعوب المختلفة. هذه الأرفف يمكن أن تفاجئك باختيارات متعددة من الأطعمة التي لم تفكر فيها أبداً، بخلطات كثيرة وأحجام مختلفة. معظم محال السوبرماركت تخصص الكثير من المساحة لأطعمة المطبخ المكسيكي والمطبخ الأسيوي. استعرض السلع المعروضة هنا للحصول على مجموعات من الخضراوات المشوقة أو الصلصات أو التوابل.

٣٠٥ تابع هجماتك على الوجبات الخفيفة ■ إذا كنت تعاني من مشكلة عدم فقدان الوزن، فقد يكون لديك فقدان اختياري للذاكرة بخصوص زياراتك للثلاجة أو لغرفة خزن الطعام.

إليك طريقة سهلة للمراقبة: ابدأ كل يوم بوضع ورقة لاصقة لتسجيل الملاحظات وقلم على الثلاجة. كل مرة تفتح فيها الثلاجة أو تذهب إلى غرفة الطعام اكتب الوقت، وماذا أكلت على الورقة. عندما تذهب إلى السرير قبل أن تنام، انقل الملاحظات المدونة على الورقة في دفتر واكتب التاريخ. بنهاية الأسبوع سوف تكون قد حصلت على تسجيل رائع لأوقات تناولك للوجبات الخفيفة، وعددها، وكميتها. وسيكون لديك تصور لما تحتاجه لكسر هذه العادة.

٣٠٦ حدد لنفسك أهدافاً صغيرة وأخرى كبيرة

■ الأشخاص الذين ينجحون في خطط فقدان الوزن، عادة يختارون كلا من الأهداف قصيرة وطويلة المدى. ففقدان خمسين رطلاً يبدو أمراً مرعباً، ولكنه لن يكون كذلك إذا بدأت بهدف أصغر على المدى القريب بفقدان عشرة أرطال فقط في الشهر الأول، وبعد ذلك ٥-١٠ أرطال كل شهر على مدار الأشهر الأربعة أو الخمسة التالية. إن تحديد الأهداف وتحقيقها في كل خطوة كل مرة يخلق شعوراً بالإنجاز، وبالتالي ستصبح أكثر حماسة لكي تكمل. تذكر الحكمة القديمة: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة".

٣٠٧ الرغبة في تناول الطعام بصخب واحتفال ١: جرب هذا الحل

■ الرغبة في تناول الطعام بصخب وبلا ضوابط راودتنا جميعاً في وقت ما. إليك بعض الطرق للتعامل مع ذلك:

اسأل نفسك: "على مقياس من ١ إلى ٥، وتكون ٥ هي الحد الأقصى، إلى أي مدى قوة هذه الرغبة؟"، وكن صادقاً مع نفسك.

اسأل نفسك: "هل يمكنني الانتظار لمدة عشر دقائق؟". اضبط الساعة المؤقتة الموجودة بالمطبخ لنفسك.

اسأل نفسك: "إذا عرفت أن هذه الاحتفالية يمكن أن تدمر عيني، أو كليتي، أو قدمي، فهل لازلت مصراً على القيام بها؟"، غالباً لن تكون.

٣٠٨ الرغبة في تناول الطعام بصخب واحتفال ٢: احتفظ برف للوجبات الخفيفة الآمنة

■ الاحتفاظ بمنطقة "للوجبات الخفيفة الآمنة" تخصصها في ثلاجتك سوف يقلل من أضرار هذا الصخب. احتفظ بها مملوءة بكرم في كل الأوقات حتى لا تشعر بالحرمان.

ما تضعه في هذه المنطقة يعتمد على الأطعمة التي تفضلها. إليك بعض الاقتراحات:

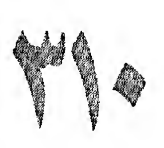
معلبات صدور الدجاج أو التونة المحفوظة في الماء

أنواع الجبن قليل الدسم
البيض المسلوق
الخضراوات المقطعة
الطماطم الحمراء
عيش الغراب
عصير الطماطم أو عصير الخضراوات
الجيلي الخالي من السكر

٣٠٩ **بدائل الطعام الصاخب ١: الحلوى** ■ إذن أنت تحتاج شيئاً حلو المذاق. لديك الكثير من الحلوى الخالية من السكر، والتي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة أو لا تحتوي على أي سعرات حرارية على الإطلاق. من ضمنها: الصودا، والماء المعدني الفوار الخالي من السعرات الحرارية، والأيس كريم خالي السكر، ومشروبات عصائر الفاكهة خالية السكر، والفوجي عديم السكر، والجيلي الخالي من السكر.

إذا كانت الشيكولاتة هي ما ترغبه، فجرب وصفتي لإعداد الشيكولاتة باللبن بدون الشعور بالذنب (النصيحة رقم ٧٦).

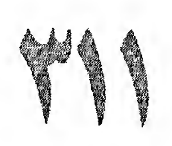
أو إذا كانت لديك رغبة في تناول فطائر التفاح، فجرب وصفاتي لتحضير بدائل سريعة لفطائر التفاح (النصيحتان ١٦٢ و ١٦٣).



بدائل الطعام الصاخب ٢: الكريمة ■ إذن تحتاج لشيء كريمي القوام. أولاً: حدد إذا كنت ترغب في شيء كريمي حلو أو كريمي دسم مثل الجبن عالي الدهون.

لشيء كريمي حلو، جرب الوصفات الخمس لإعداد فطائر الجبن بدون الشعور بالذنب، والواردة في نهاية هذا الفصل.

لشيء كريمي دسم، مثل "البورسين" (جبن كريمي القوام بالثوم والأعشاب)، اصنع بنفسك جبن اللبنة قليل الدهون (النصيحة رقم ١٦٥). اخلطها مع مسحوق الثوم المقطع أو الثوم المعمر أو البقدونس، وأضف أعشابك المفضلة بعد تصفية اللبنة.



بدائل الطعام الصاخب ٣: المملح ■ دائماً هو الملح الذي نرغب فيه أكثر من البسكويت أو شرائح البطاطس. إذا كانت هذه هي الحالة،

فتخلص من شرائح البطاطس بالكريم الحامضي أو بالبصل. وبدلاً من ذلك، جرب خلط ملح البصل في كوب من اللبنة قليل الدسم للحصول على نفس النكهة.

للإحساس بالقرمشة الذي يعطيه تناول البسكويت، ومع مذاق أشد قليلاً. أضف كمية قليلة (ملء الكف) من قطع فول الصويا المملحة.

٣١٢ الوجبات السريعة؟ انظر على شبكة الإنترنت أولاً ■ يمكن أن تظل الوجبات السريعة أحد الاختيارات المتاحة أمامك إذا قمت بواجبك أولاً. فبدلاً من طلب الطعام باندفاع بدون معرفة محتواه من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون والبروتينات التي ترغبها، ابحث عن محتوى الطعام على شبكة الإنترنت أولاً. من بين سلاسل مطاعم الوجبات السريعة التي تعرض المحتوى الغذائي لوجباتها على شبكة الإنترنت: برجر كنج، هارديز، ماكدونالدز، صب واي، فرايدايز، ويندين.

٣١٣ وجبات خفيفة من فول الصويا ■ الوجبات الخفيفة من فول الصويا يمكن أن تكون بديلاً ممتازاً لشرائح البطاطس. ليس فقط لكونها أقل في السعرات الحرارية والدهون، ولكنها تحتوي أيضاً على بروتين الصويا الذي له فوائد عديدة للقلب والجهاز الدوري عن طريق خفض الكوليسترول بالدم. هناك الكثير من النكهات التي يمكن أن تختار منها، مثل: نكهة الباربكيو، نكهة الجبن الشيدر، نكهة الدسم الحيواني، نكهات أملاح الخل. للاختيار الأفضل جرب محال السوبرماركت الكبيرة، أو محلات بيع الطعام الصحي.

٣١٤ عادات تناول الطعام الجيدة تجعلك أكثر صحة من الشخص العادي ■ لعل الميزة الوحيدة في إصابتك بمرض السكر هي أن مواظبتك على عادات تناول الطعام الجيدة، والسيطرة على وزنك يمكن أن تجعلك أكثر صحة من أي شخص عادي.

طبقاً لمراكز الولايات المتحدة للتحكم بالأمراض، فإن ٦٠٪ من الأمريكيين البالغين هم من ذوي الوزن الزائد، والكثير من هؤلاء يعانون السمنة. وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية: فإن مرض السمنة هو وباء عالمي. والسمنة ترتبط بالعديد من الأمراض الأخرى، مثل أمراض القلب والجهاز الدوري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، ومشكلات المفاصل للمبتدئين في السمنة.

إن تناول الطعام بحساسية واهتمام يمكن أن يجعلنا أكثر صحة من الأشخاص العاديين. من يمانع في ذلك؟ فقط تأمل محتويات بطاقات الشراء في زيارتك القادمة للسوبرماركت.

٣١٥ يمكن أن تكون أفضل مع ست وجبات صغيرة في اليوم الواحد ■

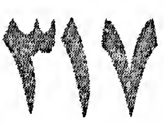
إذا لم تكن تفقد الوزن مع تناول ثلاث وجبات باليوم، فمن الممكن أن تفقد الوزن بصورة أفضل بنظام خمس أو ست وجبات صغيرة في اليوم. بعض أخصائيي التغذية يؤمنون بأن الأشخاص يحرقون مزيداً من السعرات الحرارية عندما يأكلون بصورة أكثر تكراراً. وبالتالي تكون عملية تمثيلهم الغذائي مشتعلة دائماً لحرق الطعام.

تذكر: لا يمكنك أن تأكل مزيداً من السعرات الحرارية. فقط عليك أن تقسمها بصورة مختلفة؛ مع وجبات أصغر للإفطار والغداء والعشاء. ووجبات خفيفة في منتصف النهار والمساء وقبل النوم.

٣١٦ الكاكاو يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان ■

مرض السكر يزيد من احتمالات الإصابة بمرض السرطان. الآن هناك طريقة جيدة لتقليل ذلك: استمتع بالكاكاو في الصباح والمساء. أبحاث جامعة "كورنيل" اكتشفت أن كوباً من الكاكاو الساخن (مسحوق الكاكاو الخالص مع الماء) يحتوي على المواد الكيميائية النباتية "الفينوليك" (مضاد للأكسدة وخواص مقاومة قوية للسرطان) بكمية تعادل ثلاثة أضعاف الموجودة في كوب من الشاي الأسود. ومضادات الأكسدة تحمي من السرطان لتخليص الجسم من الشوارد الحرة المدمرة.

ملاحظة: الأبحاث السابقة اقترحت أن إضافة اللبن إلى الكاكاو يمكن أن تمنع مفعوله المضاد للأكسدة.



التنوع هو مفتاح النجاح في نظامك لفقدان الوزن ■

دعنا نواجه ذلك: معظم أنظمة الحمية الغذائية تفشل لأنها محدودة جداً ومملة. في النهاية ممارسو الحمية الغذائية يبكون: "دعني أخرج من هنا!". ولكن إذا استطعت الاختيار من ضمن مئات الأطعمة الصحية المطهية بطرق عديدة مختلفة، يمكنك حقيقة أن تحصل على آلاف من الاحتمالات لوصفات الطعام حتى لو كنت من متناولي الطعام الصعب إرضاؤهم.

عندما تدرك العدد الكبير من الاختيارات المتاح أمامك، سيزيد احتمال التزامك بحميتك الغذائية؛ أو حتى تنتقل بين برامج فقدان الوزن كل بضعة أشهر، وتظل تفقد الوزن أيضاً.

٣١٨ طهي الخضراوات بالبخار وليس بالميكروويف

■ الخضراوات تفقد حوالي ٩٧٪ من الفلافويندات (مضاد قوي للأكسدة) عندما يتم طهيها في أفران الميكروويف، وهذا طبقاً لدراسة بحثية حديثة من قسم تكنولوجيا الطعام أحد أكبر مراكز الأبحاث في مورسيا، إسبانيا. الطهي بالميكروويف دمر النسبة الأعلى من الفلافويندات، ويليه الطهي العادي بالغلي.

الطهي بالبخار غالباً احتفظ بكل الفلافويندات. وبالتالي قم بطهي خضراواتك بالبخار أو تناولها بدون طهي لمزيد من القيمة الغذائية.

٣١٩ تذبذب الوزن بمقدار خمسة أرطال ليس ذا قيمة

■ لا تصب بالذعر إذا تذبذب وزنك من يوم إلى آخر. تذبذبات الوزن في حدود خمسة أرطال ليست ذات قيمة لأنها قد تحدث نتيجة تراكم المياه في الجسم وعوامل أخرى كثيرة. في الحقيقة هذه الأرطال الخمسة من التذبذب يمكن أن تحدث إذا وزنت نفسك ثلاث أو أربع مرات في اليوم مثلما يفعل كثير من ممارسي الحمية الغذائية. يمكن أن تحصل على إحساس أفضل بخصوص نقص وزنك إذا قمت بوزن نفسك مرة واحدة كل أسبوع، أو حتى مرة كل شهر.

٣٢٠ لا تتخلص من ميزانك

■ إن عدم وزن نفسك على الإطلاق هو عملية تدمير ذاتي تماماً مثل وزن نفسك بعد كل مرة تذهب فيها إلى دورة المياه. فعدم وزن نفسك لأسابيع أو لأشهر هو نوع من أنواع "الإنكار". والأخصائيون النفسيون يسمون هذا الهروب من الميزان "التصرف الاجتنابي": أنت لا تريد أن تواجه الأرقام الثقيلة غير الودية التي تظهر لك إلى أي مدى أثقلت في تناول الطعام.

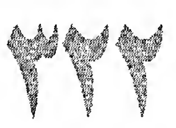
بدلاً من ذلك، استخدم ميزانك كأداة مساعدة لجعلك تركز على برنامجك لفقدان الوزن، وتركز على كل المزايا التي سيمنحها لك فقدان الوزن.

٣٢١ تناول الطعام في جو هادئ

■ إن تناول الطعام في جو هادئ يمنحك الهدوء والاسترخاء. وعندما تسترخي، تأخذ وقتاً أطول على طاولة الطعام، ولكن في الحقيقة تأكل أقل بينما تستمتع بصورة أكبر بما تأكله.

إليك الحقيقة العلمية وراء ذلك: إيقاع الجو يؤثر في إيقاع تناولك للطعام. وتناول الطعام بصورة أبطأ يعطي عقولنا الوقت الكافي لكي ترسل إشارات عصبية إلى المعدة أننا قد شبعنا.

جرب تناول الطعام على موسيقى هادئة، مثل موسيقى الحجرة، وموسيقى الأوبرا، والباليه، والسنفونيات التي ألفها أساتذة الموسيقى الكلاسيكية العظماء؛ سواء من مكتبتك أو من محطات إذاعة الـ "إف إم".



كوّن مجموعة لتناول طعام الغداء ■ إذا كان لديك مجموعة متجانسة من زملاء العمل الذين يستمتعون بتذوق أنواع جديدة مختلفة من الطعام، فجرب ما يلي: لمجموعة مكونة من خمسة أشخاص. اختر شخصاً واحداً لإحضار طعام الغداء للمجموعة كلها يوم الاثنين. وشخصاً آخر ليوم الثلاثاء، وهكذا. ناقشوا الأطعمة المفضلة لديكم. وبالتالي يمكن لكل شخص أن يأكل شيئاً جديداً كل يوم، ولن يشعر أحدهم بعدم السعادة.

نادي تناول الغداء هذا سوف يوفر لكم جميعاً الكثير من المال والوقت. إذا ذهبتم في نزهة جماعية بعد تناول الغداء، فهذا سوف يحرق المزيد من السعرات الحرارية كفائدة أخرى للمجموعة.

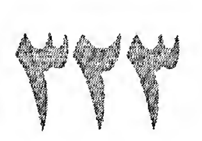
دعنا نختتم هذا الفصل بعدة وصفات لإعداد فطائر الجبن "خالية من الشعور بالذنب".

دسمة، وكريمية القوام، وليست سكرية المذاق جداً. فطائر الجبن هي من أنواع الحلوى المفضلة التي يختتم بها بعد تناول الطعام، والتي يكره ممارسو الحمية الغذائية أن يحرموا أنفسهم منها. ولكن جزءاً واحداً من فطيرة الجبن الجاهزة يحتوي على عدد رهيب من السعرات الحرارية: ٧١٠ سعر حراري، و ٤٩ جم كربوهيدرات، و ٤٩ جم دهون. فطائر الجبن بنكهات الفواكه هي الأخرى أكثر في المحتوى من الدهون.

حسناً، إنني أعترف أن الوصفات التالية لإعداد فطائر الجبن لا تشمل إعدادها بالحواف المميزة. ولكن هذه الحواف هي مكمن السعرات الحرارية والكربوهيدرات العالية، وأيضا -دعنا نواجه ذلك- إغراء فطائر الجبن ليس في الحواف.

ما ستجده هنا هو وصفات إعداد لفطائر جبن تحتوي على مقدار يتراوح بين ٩١ و ١٩٠ سعراً حرارياً لكل وجبة، مع ٥-١٧ جم كربوهيدرات، و ٢-٧ جم دهون، وكمية كبيرة من البروتين قد تبلغ ٢٢ جم لكل وجبة.

تمتع بها!



فطيرة الجبن بدون الشعور بالذنب ١: فطيرة "الكوير" بالكريمة (وجبتان) ■

١ كوب من الجبن الحلوم قليل الدسم

٢ أونصة من جبن "نيوفشاتل" الطرية قليلاً

مقدار قليل من الملح

بعض الأكياس الصغيرة من المحليات الصناعية لإكساب المذاق

١ كوب من الفراولة الطازجة أو توت العليق الأرجواني أو العنبية الزرقاء

- اخلط جميع العناصر جيداً ما عدا الثمار في وعاء. ضعها في الثلاجة.
- قبل ١٥ دقيقة من التقديم، شكل الخليط على هيئة قلب مثلاً. وضعه في طبق تقديم أنيق، وأحطه بثمار الفاكهة الطازجة.

تقريباً: ١٩٠ سعراً حرارياً، ١٢ جم كربوهيدرات (كلها من ثمار الفاكهة)، ٧ جم دهون، ١٩ جم بروتين لكل وجبة.

٣٢٤ فطيرة الجبن بدون الشعور بالذنب ٢: فطيرة "الماسكربون" بالمشمش أو الخوخ (٤-٦ وجبات) ■

فطيرة الماسكربون سميت على اسم أحد أنواع الجبن الإيطالية الشهيرة، وهي نوعية أكثر ترفاً من فطائر الكوير الكريمية.

٤ أونصات من الجبن الحلوم المخفوق قليل الدسم
٤ أونصات من جبن "نيوفشاتل" الطرية قليلاً
$\frac{1}{4}$ كوب من اللبنة الصافية قليلة الدسم
بعض من الأكياس الصغيرة من المحليات الصناعية لإكساب المذاق
بعض ثمار المشمش أو الخوخ المقطعة إلى نصفين بعد نزع النواة

- اخلط كل العناصر ما عدا الفاكهة في وعاء كبير. اضربها حتى تختلط جيداً. ضعها على شكل مخروطي في طبق تقديم أنيق وأحطها بثمار المشمش أو الخوخ المقسمة
- خذ قليلاً من خليط الجبن في ملعقة وضعها في نصف ثمرة المشمش ثم تناولها

على أساس كمية أربع وجبات: حوالي ١٣٦ سعراً حرارياً، و ٦ جم كربوهيدرات، و ٧ جم دهون، و ٩ جم بروتين لكل وجبة واحدة. ٣ ثمرات من المشمش لكل وجبة تضيف ٥١ سعراً حرارياً، و ١٢ جم كربوهيدرات؛ وخوخة واحدة تضيف ٣٧ سعراً حرارياً، و ١٠ جم كربوهيدرات.



فطيرة الجبن بدون الشعور بالذنب ٣: فطيرة الجبن بالليمون (٤ وجبات) ■

٢ بيضة كبيرة
٢ كوب من الجبن الحلوم قليل الدسم

٢ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
١ ملعقة صغيرة من خلاصة الليمون
٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
٢ ملعقة كبيرة من اللبن المجفف منزوع الدسم
كيس واحد من المحليات الصناعية
٢ بياض بيض
زيت نباتي بنكهة الزبدة

- سخن الفرن أولاً إلى ٣٥٠ درجة مئوية.
- اخلط كل العناصر ما عدا بياض البيض في وعاء كبير. اخفق بياض البيض ثم ضعه في الخليط السابق.
- صبه في وعاء مدهون بالزيت النباتي بنكهة الزبدة. ضعها في الفرن لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة. اتركها تبرد وضعها في الثلاجة طوال الليل. قبل التقديم، زخرفها بقشر الليمون المبشور إذا أحببت.

تقريباً ١٥١ سعراً حرارياً، و ٥ جم كربوهيدرات، و ٤ جم دهون، و ٢٢ جم بروتين لكل وجبة.



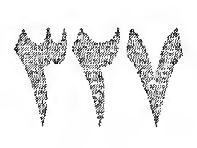
فطيرة الجبن بدون الشعور بالذنب ٤: فطيرة الجبن بالفراولة (وجبتان) ■

٢ ملعقة صغيرة من جيلي الفراولة خالي السكر
١ ملعقة كبيرة من الماء الساخن
١ كوب من ثمار الفراولة، واحتفظ بكثير من الجيدة منها للتزيين
$\frac{2}{3}$ كوب من الجبن الحلوم قليل الدسم
بياض بيضة كبيرة واحدة
١ ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز

- أذب الجيلي في الماء الساخن. اخلط الفراولة مع الجبن الحلوم في الخلاط ثم أضف الجيلي المذاب.
- اضرب بياض البيضة حتى يجمد. أضف خلاصة اللوز إلى خليط الفراولة. صب عليه بياض البيضة. برده في وعاء التقديم حتى يتماسك وزينه بما تبقى من الفراولة.

تنويع: بدّل جيلي الفراولة خالي السكر بجيلي التوت والفانيليا.

تقريباً ٩١ سعراً حرارياً، و ٧ جم كربوهيدرات، وأقل من ١ جم دهون، و ٤ جم بروتين لكل وجبة.



فطيرة الجبن بدون الشعور بالذنب ٥: فطيرة الجبن بالكرز (٨ وجبات) ■

٣ بيضات كبيرة منفصلة

١ رطل من الجبن الفلاحي أو الجبن القريش

٤ أكياس صغيرة من المحليات الصناعية

½ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

¼ ملعقة صغيرة من القرفة

طبقة الكرز

عبوة كبيرة واحدة من معلبات الكرز المحفوظ في الماء منزوع النواة

١ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة النشوي

كيس واحد صغير من المحليات الصناعية

نقط قليلة من مكسبات اللون للطعام باللون الأحمر

- إذا لم تستطع العثور على الجبن الفلاحي أو الجبن القريش، فسوف تحتاج أن تبدأ هذه الوصفة في اليوم السابق للإعداد. ضع ١½ رطل من الجبن الحلوم قليل الدسم في منخل رقيق جداً موضوع على إناء. ضعه في الثلاجة. السائل سوف يتجمع في الإناء ويترك لك الجبن القريش في المنخل.
- سخن الفرن إلى درجة ٣٥٠ م أولاً.
- ضع صفار البيض والعناصر الأخرى في الخلاط. اخلطها على سرعة بطيئة حتى تصبح ملساء.
- في هذه الأثناء اضرب بياض البيض حتى يبلغ الذروة.
- ضع خليط الجبن في وعاء وأذب فيه ببطء بياض البيض.
- صب الخليط في وعاء مدهون بالزيت النباتي بنكهة الزبدة. ضعه في الفرن لمدة ١٥ دقيقة.
- ارفع درجة حرارة الفرن إلى ٤٥٠ م واتركها فيها ٥ دقائق أخرى. أخرجها من

الفرن وجهز طبقة الكرز.

- صف الكرز، واحتفظ بالسائل. أضف دقيق الذرة النشوي واخلطه حتى يتجانس تماماً. سخن الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ويغلظ قوامه قليلاً. ارفعه من على النار، وأضف المحليات الصناعية ومكسبات اللون واخلطها جيداً.
- ضع طبقة الكرز على سطح فطيرة الجبن وافرده بالملعقة. ضعه في الثلاجة في الوعاء لعدة ساعات أو طوال الليل قبل نزعه من الوعاء وتقديمه.
- ستتكون طبقة لامعة عندما يبرد.

تقريباً ٩٢ سعراً حرارياً، و ٩ جم كربوهيدرات، و ٢ جم دهون، و ٩ جم بروتين لكل وجبة.

٣

العمل مع الأطباء ومتخصصي الرعاية الصحية

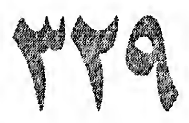


كن مريضاً "جيداً" ■ "جيداً" بمقياسنا نحن، وليس بمقياسهم. هذا لا يعني أن تأخذ كل كلمة يقولها الطبيب على أنها مقدسة.

أحضر معك قائمة من الأسئلة في كل زيارة. احتفظ بسجل لقراءات مستوى السكر في دمك وأحضره معك أيضاً. أظهر أنك حريص جداً على كل ما يمكنه منع حدوث مضاعفات خطيرة؛ بعض مرضى السكر ليسوا كذلك.

دع طبيبك يعرف أنك لن تثقل عليه، ولكن يعرف أنك إذا اتصلت به، فهذا يعني أنك في مشكلة خطيرة وتحتاج إلى رد سريع على الهاتف أو إلى موعد للزيارة. اقترح عليه هذا "كاتفاقية علاج".

نموذجياً -وخاصة إذا كنت من مرضى السكر المعتمدين على الأنسولين- فإن طبيبك سوف يسمح لك بأن ترسل له سجلاتك كل أسبوع بالفاكس، وسوف يتصل بك إذا كانت هناك أي نتائج أو عينات غير عادية، أو إذا كانت أدويتك تحتاج إلى أي تعديل. نتيجة لذلك، فإنك غالباً لن تعاني من أي قراءات عالية جداً أو منخفضة لمستوى السكر في دمك إلا فيما ندر.



تأكد من أن طبيبك يأخذ تاريخك المرضي كاملاً، ويطلب منك إجراء تحليل "سي-ببتيد" ■ كل طبيب كفء سوف يطلب منك أن تخبره بالتاريخ المرضي لعائلتك كلها كاملاً، ولكن في حالة مرض السكر، فإن كلا النوعين الأول والثاني من المرض يمكن أن يظهرا في نفس العائلة. كثير من الأطباء لن يطلبوا

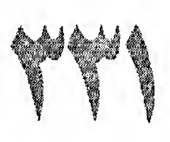
بالضرورة أن تجري تحليل "سي-بيبتيد" C-Peptide، والذي يقيس كمية الأنسولين الذي يفرزه جسمك، وبالتالي يحدد إذا كنت مصاباً بالنوع الأول أو النوع الثاني من المرض. حتى العلاج لكلا النوعين يمكن أن يكون متشابهاً، ولهذا فإن بعض الأطباء يشعرون أن هذه المعلومات غير أساسية. اطلب من طبيبك أن يجربه لك كجزء من العلاج، وبالتالي يمكن أن تعرف بالتأكيد أي الحالتين تعاني منها.



لا تتقبل العناية الطبية السيئة ■ أحد أخصائيي الغدد الصماء الذين رأيتهم -لمرة واحدة فقط- توقف عن الكشف علي فجأة لمقابلة مندوب دعاية لإحدى شركات الأدوية. في خلال انتظاري لعودته، فإن مستوى السكر في دمي بدأ في النفاد وبدأت أعاني من أعراض نقص مستوى السكر بالدم.

عندما عاد وأخبرته بما كان يحدث، بدأ في طردي من المكان.

لم أكتفِ بعدم الذهاب إليه مرة ثانية، ولكنني أيضاً أخبرت طبيب العائلة الذي يتابعني، وكذلك كتبت لرئيس المجموعة الطبية المعالجة. أخصائي الغدد الصماء هذا لم يعد يعمل بالمجموعة الطبية بعد ذلك. والآن لدي أخصائي غدد صماء ممتاز في هذه المجموعة الطبية.



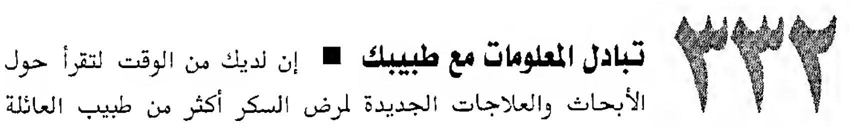
التحاليل، التحاليل ■ يجب عليك إجراء هذه التحاليل المعملية على الأقل مرة كل سنة. إذا لم يأمرك الطبيب بإجرائها، فاسأله لماذا.

- صورة دم كاملة: هذا التحليل يقيس عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء، وكذلك إذا كان هناك أي شيء غير طبيعي بخصوص أنواع كرات الدم البيضاء (الخلايا الأيزنيوفيلية، الخلايا القاعدية، الخلايا المتعادلة، الخلايا الليمفية، الخلايا غير مكتملة النمو)، وكذلك مستوى الهيموجلوبين بالدم والذي يشخص مرض الأنيميا.
- الميكروألبومين في البول: هذا التحليل يتحقق من وجود بروتين الألبومين في البول ويحدد مدى كفاءة عمل الكليتين.
- وظائف الكلى (الكرياتينين بالدم، مستوى اليوريا بالدم): هذا تحليل آخر لتوضيح مدى الكفاءة الوظيفية لكليتك ومدى قدرتها على منع تراكم السموم بالدم.
- صورة الدهون بالدم: هذا التحليل يفحص مستويات الدهون في دمك، والتي قد تكون نذيراً بحدوث جلطات القلب والمخ.

- وظائف كبد كاملة: لأن الكبد هو العضو المنظف الأساسي في الجسم، فهذا التحليل يقيس وظائف الكبد، والتي يمكن أن تتأثر بالمواد السامة خاصة من الأدوية الكثيرة التي تتناولها.

والتحاليل التالية يجب إجراؤها كل ثلاثة أشهر:

- سكر صائم بالدم: هذا التحليل يفحص ما إذا كانت مستويات السكر بالدم أثناء صيامك تكون عالية جداً أو منخفضة جداً أو في الحدود الطبيعية. ويوضح لطبيبك إذا ما كانت أدويتك في حاجة إلى أي تعديل.
- تحليل الجليكوهيموجلوبين AIC: هذا التحليل يخبر طبيبك إلى أي مدى كان ضبط مستوى السكر في دمك سواء كان جيداً أو سيئاً خلال الأشهر الثلاثة الماضية، ومع التأكيد على الشهر الأخير. ليس هناك أي طريقة لكي تقوم بخداع هذا التحليل.



٣٣٢ تبادل المعلومات مع طبيبك

■ إن لديك من الوقت لتقرأ حول الأبحاث والعلاجات الجديدة لمرض السكر أكثر من طبيب العائلة الذي يتولى علاجك والذي يتعين عليه توزيع وقت القراءة حول موضوعات طبية كثيرة. وأكثر حتى من أخصائي الغدد الصماء المعالج لك والذي يتعين عليه هو الآخر أن يقرأ حول أمراض الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدد النخامية أيضاً.

المواقع الإلكترونية على شبكة الإنترنت للمجلات العلمية مثل مجلة New England Journal of Medicine و The Lancet هي مصادر جيدة لهذه المعلومات. وكذلك الصفحات الطبية في الجرائد اليومية أو الأسبوعية.

أطباؤك سوف يقدرون هذه المساعدة منك وغالباً سيعطونك اهتماماً أكبر.

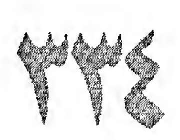
٣٣٣ التخصصات الطبية الأخرى التي يجب عليك المتابعة معهم ■

خذ تحويلات طبية من طبيب الأسرة أو أخصائي الغدد الصماء الذي يتولى علاجك إذا احتجت لذلك. ولكن يجب عليك أن تراجع هذه التخصصات الأخرى:

أخصائي القلب: كل ستة أشهر أو أقل إذا كنت تتناول أدوية للقلب.

أخصائي الرمد: كل ستة أشهر لاكتشاف مرض المياه الزرقاء أو مشكلات الشبكية أو أي أمراض أخرى يسببها مرض السكر بالعين وذلك في مراحلها المبكرة.

أخصائي العناية بالقدم: إذا احتجت لذلك.



استشهد بخبرات سلطات أعلى ■ لسوء الحظ، كثير من أطباء الأسرة وهيئة التمريض جاهلين جداً فيما يتعلق بالسكر.

إليك هنا بعض القصص المرعبة والمثيرة للاشمئزاز من زملاء آخرين مرضى بالسكر:

"ذهبت إلى طبيب ممارس عام وأخبرني أنني أعاني من الوسواس القهري، وذلك قبل أن أذهب في عجالة إلى المستشفى بمستوى سكر بالدم تجاوز ٩٠٠!".

"طبيب ما أخبرني أن آخذ الأنسولين عندما كان مستوى السكر في الدم عندي منخفضاً. سقطت أقراص السكر التي كنت أحملها في يدي عندما كنت على شفا الدخول في الإغماء (من نقص مستوى السكر بالدم)".

"عندما قلت إنني أحس بأن نوبة نقص مستوى السكر بالدم قادمة، طلب مني بعضهم أن أجعلها تنتظر!".

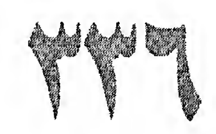
لكي تعلِّم هؤلاء الخبراء الطبيين بلباقة وتحمي صحتك وعقلك في نفس الوقت، استشهد "بخبرات أعلى". مثلاً يمكن أن تقول: "دكتور، هل تعلم أن المنظمة الأمريكية لمرض السكر، ومركز جوسلين لعلاج السكر يقولان إن مرضى السكر يجب أن يتناولوا عصيراً بالسكر أو ماء بالصودا عندما يكون مستوى السكر بالدم لديهم منخفضاً، وليس أن يتناولوا الأنسولين؟".

أتمنى ألا تمانع المنظمة الأمريكية لمرض السكر أو مركز جوسلين في ذلك.

٣٣٥

اطلب من طبيبك أن يقيس ضغط دمك في كل زيارة ■ إذا كان ضغط الدم عندك مرتفعاً في بداية الفحص، فاطلب من طبيبك أن يقيسه مرة ثانية في نهاية الفحص. كثير من الأشخاص الذين يكون لديهم ضغط دم مرتفع في بداية الفحص لأنهم قلقون أو عصبيون تهدأ أعصابهم مع انتهاء الفحص، وبالتالي تكون القراءة الثانية أكثر دقة.

مرضى السكر معرضون لكثير من مشكلات الدورة الدموية، وبالتالي ينبغي على طبيبك المعالج أن يحتفظ بسجل لكل قراءات ضغط الدم لديك.



افحص ضغط الدم لديك بصورة متكررة أيضاً ■ حقيقة أنت لست في حاجة لاقتناء جهاز قياس ضغط الدم إلا إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم (كثير من مرضى السكر لديهم بالفعل ضغط دم مرتفع). معظم الصيدليات بها أجهزة جيدة لقياس ضغط الدم، وتستطيع أن تقيس ضغط الدم لديك بسهولة فقط بمجرد وضع ذراعك في الجهاز الذي ينتفخ بشكل آلي ثم يظهر قراءات ضغط

الدم والنبض.

كثير من الصيدليات تزودك ببطاقات صغيرة يمكنك أن تدون عليها سجلاً لثماني أو عشر قراءات لضغط الدم، هذه البطاقات يمكنك أن تأخذها أو ترسلها إلى الطبيب.

٣٣٧ تناول حقنة الإنفلونزا بأسرع ما يمكنك

■ لا يمكنك تجاهل هذا الإجراء السنوي الضروري. فالأشخاص المصابون بمرض السكر هم أكثر عرضة للحجز بالمستشفى إذا أصيبوا بمرض الإنفلونزا ست مرات عن الأشخاص العاديين. هذه مخاطرة لا يمكنك القيام بها.

٣٣٨ قبل إجراء عملية "تحويل مجرى الطعام عن المعدة" اسأل طبيبك عن البدائل

■ كثير من الأطباء سوف يصفون إجراء عملية تحويل مجرى الطعام عن المعدة إلى الأمعاء مباشرة لمرضاهم الذين يعانون من زيادة كبيرة في الوزن أو يعانون من مرض السمنة. زيادة الوزن تُعرّف على أنها زيادة ١٠-٢٠٪ عن الوزن الطبيعي طبقاً لجداول الوزن والطول النموذجية. السمنة تعرف على أنها ٢٠٪ أو أكثر زيادة عن الوزن الطبيعي بالنسبة للرجل، و ٢٥٪ بالنسبة للمرأة. مرض السمنة الذي يهدد حياة الشخص يعرف على أنه زيادة ١٠٠ رطل عن الوزن الطبيعي. هناك موقع جيد لجداول الوزن وهو: www.healthchecksystems.com/heightweightchart.htm.

إذا أوصى لك طبيبك بإجراء هذه العملية، ووافقت شركة التأمين التي تتولى علاجك على دفع تكاليف العملية، فرجاء اسأل طبيبك عن البدائل، التي قد تكون أقل خطورة وأقل تكلفة بكثير. عملية "تحويل مجرى الطعام عن المعدة" يمكن أن تتكلف ما بين ٢٠٠٠٠ و ٤٠٠٠٠ دولار. في المقابل فإن برامج خفض الوزن في جامعة "دوك" أو مركز "جوسلين" مثلاً تتكلف فقط حوالي ١٠٪ من هذا المبلغ.

في أواخر عام ٢٠٠٣، كان برنامج إنقاص الوزن في جامعة "دوك" يتكلف حوالي ٤٢٩٥ دولاراً لمدة أسبوع أو ٥٣٩٥ دولاراً لمدة أسبوعين، ولكن التخفيضات الموسمية تجعل هذه التكاليف حوالي ٣٥٠٠ دولار للأسبوع أو ٣٨٩٥ دولاراً للأسبوعين، بالإضافة إلى ٦٠-٧٠ دولاراً لكل ليلة مبيت بالغرفة.

مركز "جوسلين" يقوم بذلك في برنامج العلاج المكثف بالعيادة الخارجية لمرض السكر، والذي يستغرق فقط ثلاثة أيام ونصف اليوم. ولكنه حقاً مكثف. يبدأ حوالي الساعة السابعة صباحاً ويمتد إلى ما بعد تناول طعام العشاء. والتكاليف ما بين ٢٤٧٢ دولاراً و ٣٦٠٢ دولاراً. بالإضافة لتكاليف إقامتك في الفندق المجاور للمركز.

شركات التأمين ستكون مبتهجة جداً بدفع كل التكاليف لك لأنها جميعاً أقل بكثير

جداً من تكاليف إجراء عملية تحويل مجرى الطعام عن المعدة. الأكثر أهمية من ذلك أنك في أكثر الأحيان ستكون في حالة أفضل لأنك ستتعلم سلوكيات جديدة ناجحة تساعدك على فقدان الوزن وتحسين حالتك الصحية بدلاً من الخضوع للجراحة وتحمل الآثار الجانبية بعيدة المدى.



في برنامج الرعاية الطبية؟ لا يزال بإمكانك أن تجد طبيباً جيداً ■ كثير من الأطباء يقللون من أعداد مرضى شركات الرعاية الطبية الذين يستقبلونهم لأن النفقات التعويضية المدفوعة لهم تكون قليلة جداً، ولكن هذه الطرق قد تجدي نفعاً:

أشر إلى اسم الشخص الذي حولك للطبيب. الطبيب قد يستقبلك كمريض لديه حتى لا يخسر زميله الطبيب أو مريضه الآخر الذي حولك إليه.

اذكر أنك تبحث عن طبيب دائم لعلاج حالتك. الأطباء دائماً يفضلون المرضى المنتظمين في تكرار الزيارات عن مرضى الحالات الحادة فقط.

أخبر الطبيب إذا كان برنامج رعايتك الطبي من نوعية الخدمات مدفوعة الأجر وليس نوعية الرعاية المقتصدة. النفقات التعويضية في النوع الأول أعلى بكثير، وبالتالي فإن احتمالات أن يقبلك الطبيب كمريض لديه أكبر.

حتى إذا تم رفضك مرة، فحاول ثانية، خاصة في البداية المبكرة من العام. فبعد أن يراجع الكثير من الأطباء دفاترهم في نهاية العام يقررون قبول مرضى جدد.

٣٤٠ اجعل العاملين في عيادة طبيبك جزءاً من فريقك ■ أطقم العاملين في عيادة طبيبك هم بوابة المرور بالنسبة لك. إنهم ينظمون عملية الوصول إلى الطبيب. يمكنهم أن يسهلوا أو يغلقوا الطريق أمام طلباتك، ويمكنهم أن يقدموا لك الكثير من الخدمات البسيطة لو أحبوك.

حالة في هذا الشأن: واحدة من المرضى صديقة لي أمكنها الحصول على علاج الإنفلونزا فوراً بدلاً من الانتظار لتحديد موعد زيارة منفصلة بعد عدة أسابيع تالية. صديقتي هذه أمكنها الحصول على العلاج المطلوب لأنها سألت الممرضة منذ عدة شهور: "هل مررت بيوم شاق؟ يبدو عليك الإرهاق".

تعامل مع أطقم العاملين في عيادة طبيبك بلباقة. تذكر أسماءهم وأجزاء بسيطة من معلوماتهم الشخصية. هل هم متزوجون؟ هل لديهم أطفال؟ هل يخططون لقضاء عطلة ما؟ أحضر لهم هدايا بسيطة في الأعياد والمناسبات. سوف تكون مسروراً أنك فعلت ذلك عندما

تحتاج إلى أي زيارة طارئة أو موعد إضافي لمقابلة الطبيب.

٣٤١ احصل على ما تحتاجه من شركات التأمين التي تتولى رعايتك الطبية ■ هل لديك مشكلات في الحصول على كمية كافية من المواد اللازمة لإجراء تحاليل السكر بالدم بصورة متكررة بما يكفي للحفاظ على نسبة الهيموجلوبين الجليكوجيني AIC لديك منخفضة؟ هل لدى طبيبك مشكلات في السماح لك بالحصول على احتياجاتك؟ إليك هنا كيفية الحصول على ما تحتاجه:

معظم برامج الرعاية الصحية الخاصة يكون لها مدير علاجي للحالات المرضية والذي يمكنه قبول طلبات فردية للمرضى مبنية على أساس الاحتياجات الخاصة. اتصل بالمدير العلاجي، واشرح له برنامجك العلاجي والمواد اللازمة لكي تستمر على هذا البرنامج العلاجي وتبقى بعيداً عن الدخول إلى المستشفيات أو أقسام الطوارئ. اسأل المدير العلاجي عن الإثباتات اللازمة وأعطه إياها.

٣٤٢ تعامل مع صيدلية واحدة فقط ■ عندما تتعامل مع صيدلية واحدة فقط، فإن الصيدلي الذي تتعامل معه يكون لديه تسجيل لكل الأدوية التي تتناولها، ويمكنه أن ينبهك إلى أي تفاعلات دوائية أو آثار جانبية محتملة للدواء (وكذلك فإنه أكثر راحة لك أن تأخذ كل الأدوية التي تحتاجها من مكان واحد).

٣٤٣ تعامل مع صيدلية بها نظام كمبيوتر جيد ■ غالبية سلاسل الصيدليات المشهورة (وكثير من الصيدليات الصغيرة) تطبع ورقة بها معلومات كاملة عن الدواء وترفقها مع كل وصفة طبية مصروفة.

المطبوعة النموذجية سوف تشمل معلومات استخدام الدواء، والآثار الجانبية، والاحتياطات اللازمة مع تناول العلاج (مثل: إذا كانت هناك أعراض حساسية سابقة من الدواء، والاستخدام أثناء الحمل أو الرضاعة)، والتفاعلات الكيميائية مع الأدوية الأخرى، وماذا تفعل إذا نسيت تناول جرعة من العلاج أو إذا أخذت جرعة زائدة عن طريق الخطأ، وكذلك كيفية حفظ الدواء.

احتفظ بهذه المطبوعات في متناول اليد للرجوع إليها عند الحاجة مستقبلاً. لا ترمها.

٣٤٤ اطلب من الصيدلي أن يعطيك إبراً أرفع ■ دائماً اطلب من الصيدلي الذي تأخذ منه مستلزماتك الطبية أن يعطيك أصغر قياس متاح من إبر سرنجات الأنسولين. بصفة عامة، الصيدلي لن يبدل بإبر أقصر من التي يصفها لك طبيبك، ولكنه سوف يبدل بإبر أرفع. الإبر الأرفع لن تكلفك المزيد من المال، ولكنك بالتأكيد سوف تشعر بالفرق في الراحة عند الاستخدام.

٣٤٥ احتفظ بنسخ من تقاريرك الطبية ■ اطلب من مساعدي الأطباء أو موظفي الاستقبال أن يعطوك نسخة من تقريرك الطبي، وتأكد أنك قد حصلت عليه. كوّن ملفاً طبياً يمكنك الرجوع إليه مرة بعد أخرى ويمكنك البحث فيه عن التشخيص والعلاج الذي قد لا تكون فهمته من قبل. استخدم هذا الملف لإعداد أية أسئلة تريد طرحها على الطبيب في الزيارة التالية، أو لطرحها على أي طبيب في تخصصات أخرى. استخدمه أيضاً لمراقبة مدى تقدم حالتك الصحية.

٣٤٦ اختر توقيت إجراء التحاليل الطبية ■ قم بإجراء تحاليلك الطبية قبل أسبوعين من موعد زيارتك القادمة للطبيب، وبالتالي تكون نتائجها جاهزة أمام الطبيب لكي يراجعها قبل زيارتك الطبية له.

٣٤٧ هذا الدفتر مهم لتدوين الملاحظات اليومية حول مستوى السكر بالدم ■ عند زيارتك للطبيب أحضر معك دفتر يوميات تدوين مستوى السكر في الدم في الأسبوعين الأخيرين السابقين للزيارة على الأقل (ثلاثة أسابيع ستكون أكثر فائدة لو كان لديك الوقت الكافي). اكتب توقيت إجراء كل تحليل ونتيجته، وكذلك اسم وتوقيت وجرعة أي دواء تناولته لعلاج السكر، وكذلك أي وجبات طعام ثقيلة غير عادية تناولتها، أو أي تمارين رياضية قمت بها. كلما كان دفتر يومياتك حول المرض أكثر اكتمالاً، كان الطبيب أكثر قدرة على إعطائك النصائح اللازمة.

إنني شخصياً أحتفظ بالأصل لدفتر اليوميات هذا، وأعطي الطبيب صورة ضوئية منه، وآخذ كلاً من الأصل والصورة معي في كل زيارة. وبهذه الطريقة يمكنني أن أكتب ملاحظات الطبيب على نسختي لكي أراجعها عند عودتي للمنزل.



مفكرة تدوين الأسئلة والأجوبة الخاصة بك ■ إن مفكرة حجمها ٤ × ٦ بوصات يمكن أن تكون وسيلة لا تقدر بمال في مجال رعايتك الطبية.

لكل طبيب تراجعه، احتفظ بسجل لكل الأعراض وكل الأسئلة مصحوبة بالتواريخ. أفضل طريقة لعمل ذلك أن تستخدم صفحتين متقابلتين من المفكرة. مع كتابة أسئلتك على الصفحة اليمنى. واجعل الصفحة اليسرى لتدوين إجابات الطبيب عن هذه الأسئلة.

مثلاً: يمكنك أن تسجل:

ضغط الدم؟

نتائج التحاليل الطبية؟

تعديلات العلاج؟ أي وصفات طبية جديدة

ألم في الأصابع اليمنى من القدم؟ التهابات المفاصل أو التهابات الأعصاب؟ العلاج؟

احتفظ بصفحتين متقابلتين منفصلتين لكل طبيب، واجعل على قمة الصفحة اسم الطبيب، وتخصصه، وتاريخ الزيارة له. اكتب نسخة أخرى عندما يكون لديك الوقت الكافي. وأخبر أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك بالمكان الذي تحتفظ بها فيه. وأخبره أن يحضرها عند الحاجة إلى المستشفى أو إلى قسم الطوارئ.



جرب "الزيارة الجماعية" ■ واحدة من الطرق الجديدة في مجال الرعاية الطبية للمرضى هي "الزيارة الجماعية"؛ والتي يشترك فيها عدد من المرضى في زيارة جماعية طويلة للطبيب -مقارنة بالزيارات الخاصة القصيرة صعبة الحصول- وتكون لديهم الفرصة لكي يسألوا كل الأسئلة التي يرغبون فيها.

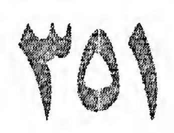
هذه الطريقة قد تجدي نفعاً خاصة مع الأشخاص المصابين بمرض السكر. تحدث مع طبيبك عن إمكانية تطبيق ذلك.

٣٥٠

كوّن صداقة مع أحد جيرانك من الأطباء ■ مرات عديدة خلال السنوات العشر أو الاثنتي عشرة الأخيرة (أنا مصابة بمرض السكر منذ ستة عشر عاماً) قام جاري الطبيب بعلاجي وساعدني على إنقاذ صحتي وتجنب رحلة مزعجة إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى.

تذكر أن الأحداث السيئة يمكن أن تحدث في أسوأ الأوقات: فنحن قد نصاب بالتهاب الحلق في مساء الخميس أو صباح الجمعة؛ بعد انتهاء ساعات العمل الرسمية للأطباء. وكان

وجود هذا الطبيب الصديق من الجيران هدية من الله، فقد كتب لي كل الأدوية المهمة اللازمة لحالتي على وصفة طبية في هذه الأوقات من عطلات نهاية الأسبوع، وأمكنني صرفها على الفور.



أفضل وقت لزيارة الطبيب ■ هل تكره الانتظار؟ إليك أفضل الأوقات لزيارة الطبيب، والتي تكون فيها أقل الاحتمالات لأن يصاب كعباك بالبرد في غرفة الانتظار.

إذا كنت تكره الانتظار، فاختر أن يكون أول موعد للطبيب في الصباح، أو الموعد الأول بعد الغداء. اتصل قبل أن تخرج من المنزل للتأكد أن الطبيب لن يتأخر عن موعده.

لكي تضمن الأولوية في تحديد مواعيد الزيارات، حدد مواعيد زيارات الاستشارات والمتابعة الطبية قبل أن تغادر عيادة الطبيب. حتى إذا كنت لن تراجع الطبيب لعدة شهور، فإن أمامك الفرصة لتحديد الموعد المناسب لك على قائمة المواعيد الخالية. ولن تضيع الوقت فيما بعد لمحاولة تحديد موعد للزيارة.

٣٥٢ كونك مصاباً بالسكر لا يجعلك مستثنى من الإصابة بالأمراض الأخرى ■ إنه لأمر محزن ولكنه حقيقي أن الإصابة بهذا المرض قد تزيد فعلياً من احتمالات إصابتك بمشكلات صحية أخرى. مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض العيون، وغيرها. ببساطة شديدة، التقدم في العمر لازال يحمل معه احتمالات الإصابة بالأمراض الأخرى، مثل التهاب المفاصل.

هذا يعني مواعيد عديدة لزيارة الأطباء. ولكن انظر إلى الجانب المشرق من الأمر: كونك حازماً في التعامل مع المشكلات الصحية التي تتعرض لها يمكن أن يمنع أو حتى يؤخر الحاجة لدخول المستشفى، ويمكن أن يحافظ على حياتك.

٣٥٣ حدد أكثر من موعد لزيارة الأطباء في نفس اليوم ■ لأن أكثر من طبيب يقومون بمتابعة حالتك الصحية في التخصصات الطبية المختلفة، فإذا كنت تتبع إحدى مجموعات الرعاية الطبية المتكاملة، فمن الذكاء أن تحدد أكثر من موعد لزيارة الأطباء في كل مرة تذهب فيها لمتابعة حالتك. مثلاً حدد موعداً مع أحد الأطباء في الساعة التاسعة، وحدد موعداً مع طبيب آخر في تخصص مختلف في الساعة العاشرة والنصف أو الحادية عشرة. بهذا سوف توفر في أوقات الانتقال، وتقلل من أوقات غيابك عن العمل.



هناك سببان لكي تتخلص من طبيبك ■ سريع ومشغول:

(١) أن يمنحك وقتاً للزيارة لمدة ١٥ دقيقة فقط.

(٢) ألا يجيب على مكالماتك واستفساراتك خلال ٢٤ ساعة.

لا يوجد عذر؛ أنت العميل، وأنت مهم.

٣٥٥ **هل طبيبك حاصل على شهادة الجمعية الأمريكية؟** ■ الأطباء الذين يمارسون الطب في تخصص معين لمدة تزيد على ثلاث سنوات في الولايات المتحدة، يجب أن يتم الترخيص لهم بشهادة البورد الأمريكي في مجال تخصصهم. إنها أشبه بدرجة علمية تعطى لمن أنهوا جميع دراسات ما بعد التخرج في أحد فروع البورد الأمريكي الأربع والعشرين التي تتكون منها هيئة البورد الأمريكي للتخصصات الطبية. غالبية شهادات البورد الأمريكي لها شهادة ترخيص، وشهادة إعادة ترخيص، وكذلك برامج لاستمرارية الترخيص. كل ذلك لجعل الأطباء الحاصلين عليها على دراية تامة بكل ما هو حديث في الطب.

يمكنك معرفة ما إذا كان طبيبك حاصلاً عليها أم لا من خلال موقع الويب www.abms.org والذي يحتوي على ارتباطات للفروع الأربع والعشرين للبورد الأمريكي.

ملاحظة: أطباء الغدد الصماء يأخذون تراخيصهم من البورد الأمريكي للأمراض الباطنية.

٣٥٦ **قد يشمل غطاؤك التأميني العلاج بالطب البديل** ■ كثير من شركات التأمين تغطي الآن نفقات العلاج بوسائل الطب البديل مثل: الوخز بالإبر، العلاج بالتدليك وتحريك الجسم، استشارات التغذية؛ العلاج بالاسترخاء للعقل والجسم. حسب عقد التأمين الخاص بك، هذه الخدمات قد تكون مخفضة أو قد تلزم الحصول على تحويل. ابحث في الأمر، إنه يستحق الاهتمام.

٣٥٧ **خذ القراءة الأكثر دقة لقياس ضغط الدم** ■ ضغط الدم مهم جداً لأن الأشخاص المصابين بالسكر يكونون عرضة للإصابة بمشكلات القلب والأوعية الدموية.

اطلب من طبيبك أن يقيس لك ضغط الدم في كلتا الذراعين، وليس في ذراع واحدة فقط. ضغط الدم المنخفض في ذراع واحدة قد يعني أن شرايين هذه الذراع مسدودة جزئياً. مما يستلزم القيام بالمزيد من الفحوصات.

٣٥٨ حاول العثور على طبيب لديه مرونة في التعامل ■

سوف تكون أفضل حالاً مع طبيب لا يفرض أسلوباً صارماً للعلاج من نوعية "نظام واحد يطبق على الجميع". أنت تريد وتحتاج وتستحق طبيباً حساساً. سريع الاستجابة، يمكنه أن يُفَصِل لك برنامجاً للعلاج يناسب حالتك المرضية الشخصية. ويستمر في إجراء التغييرات الطفيفة جداً على أدوية علاجك حتى يصل إلى الوصفة الطبية التي تناسبك بأفضل ما يكون.

٣٥٩ هل قام الطبيب بفحص جهاز قياس السكر بالدم ■

على الأقل مرة واحدة كل عام، أحضر جهاز قياس مستوى السكر بالدم الخاص بك، وشرائط التحليل، وجهاز الوخز عندما تذهب لزيارة الطبيب. اطلب منه أن يقوم بعمل تحليل السكر بالدم لك باستخدام جهازك، ثم باستخدام الجهاز الموجود لديه بالعيادة. في كثير من الأحيان تكون هناك فروق واضحة في الأرقام بين القياسين. بالتأكيد سوف تقوم بالتحكم في مرضك بصورة أفضل إذا استخدمت جهازاً دقيقاً للقياس.

وبطريقة أخرى، من الأفضل جداً أن تقارن نتائج جهازك بنتائج التحاليل المعملية. فجهاز الطبيب قد لا يكون أفضل حالاً من جهازك، وكثير من الأطباء والمرضين لا يهتمون كثيراً بالدخول في التعقيدات الخاصة بتقنيات أجهزة القياس.

٣٦٠ أنواع التأمين الصحي التي يمكنك الحصول عليها ١: كون اتحاداً صغيراً خاصاً بك أو كون اتحاداً في نطاق العمل ■

في كثير من الولايات الأمريكية. حتى مجموعة مكونة من شخصين يمكنها أن تكتسب الصلاحية والشرعية للحصول على وثيقة تأمين بتخفيض ٢٠-٥٠٪ عن الوثيقة الفردية. عادة، كل فرد يشارك في هذا النوع من التأمين يجب أن يكون ممن يعملون على الأقل ٢٥ ساعة في الأسبوع، وأن يكون من دافعي ضرائب الكفالة الاجتماعية.



أنواع التأمين الصحي التي يمكنك الحصول عليها ٢: انضم إلى إحدى المؤسسات التي تقدم تغطية تأمينية جماعية ■

كثير من المؤسسات المهنية التأمينية المحترفة، وخريجي الكليات والمعاهد، والمنظمات الخدمية تقدم التغطية التأمينية الجماعية (في الحقيقة، لقد انضممت إلى منظمة المؤلفين حتى يمكنني الحصول على تغطية تأمينية طبية في نطاق مقدرتي). حاول الانضمام أنت أيضاً إلى مؤسسة تأمين محترفة أو إلى إحدى الهيئات الاجتماعية أو نوادي الروتاري وغيرها.

٣٦٢ **أنواع التأمين الصحي التي يمكنك الحصول عليها ٣: إذا كان لابد من الحصول على وثيقة فردية ■** استخدم أحد مكاتب سماسرة التأمين الصحي لمساعدتك في إيجاد أفضل وثيقة تلبي جميع احتياجاتك. لاحظ بالطبع أن كل بلد لها تفاصيل خاصة بها في موضوع التأمين الصحي، لذلك تعرف على المتاح في بلدك وحاول الحصول على أفضل صفقة ممكنة.

٣٦٣ **تواصل أفضل مع طبيبك ١: كن شخصاً مستقلاً ذا شخصية متميزة ■** مع كثير من الأطباء الذين يقومون بمناظرة ما يزيد على مائة مريض في الأسبوع الواحد مهمتك الأولى هي أن تُذَكِر الطبيب بنفسك؛ خاصة إذا كنت مريضاً حديثاً.

اجعل هناك اتصالاً مباشراً بالعين بينك وبين الطبيب، وتأكد أن هناك استجابة منه. بعد ذلك أخبر طبيبك بكل ما كان يحدث في حياتك منذ الزيارة الأخيرة (يجب أن يكون طبيبك آخذاً في تدوين بعض المعلومات والملاحظات أثناء الحديث).

٣٦٤ **تواصل أفضل مع طبيبك ٢: افتح نافذة للحوار ■** عندما تناقش مع طبيبك سجل قياسات مستوى السكر بالدم، أو المذكرة اليومية للأطعمة التي تناولتها، ركز أسئلتك: "هل ترى أي نمط متكرر هنا؟ هل تغير أي شيء؟ هل ينبغي علي القيام بأي شيء مختلف؟".

هذه الأسئلة تفتح الحوار الذي يمكن أن يتم من خلاله تبادل معلومات جيدة بالنسبة لك. مثلاً: جرعة الأنسولين التي تتناولها قد تحتاج إلى تغييرات طفيفة جداً، إضافة أو نقصان وحدة واحدة فقط قد تحدث فرقاً كبيراً في عملية التحكم في مستوى السكر بالدم.

ولسنا في حاجة إلى القول بأن الأطباء يعملون بجدية أكثر مع المرضى المتحمسين، وأنت تريد أن تكون واحداً منهم بالطبع.

٣٦٥ **تواصل أفضل مع طبيبك ٣: ناقش الأهداف المستقبلية ■** في كل زيارة اسأل طبيبك "ما الذي أحتاج للقيام به لتحقيق تحسن في حالتي؟ هل هناك أي شيء جديد أو مختلف يجب علي أن أجربه؟". هذا الأمر مهم جداً خاصة بالنسبة لمرضى النوع الثاني لأنه وطبقاً لأحد المواضيع المنشورة في عدد يناير ٢٠٠٢ من مجلة Southern Medical Journal هناك دراسة وجدت أن "أطباء الأمراض الباطنية لديهم سلوك سلبي تجاه مرضى النوع الثاني من مرض السكر، مما يتطلب تدخلاً مستقبلياً في العملية التعليمية".

٣٦٦ **تواصل أفضل مع طبيبك ٤: ادخل في نطاق الدائرة العلمية ■** اطلب من طبيبك أن يرسل لك على الكمبيوتر (في الفترات ما بين الزيارات) كل ما هو جديد بخصوص الاهتمام بمرض السكر. المؤتمرات العلمية الطبية تعقد خلال العام كله، وكثير من المجلات الطبية يتم نشرها أسبوعياً أو شهرياً. أنت تريد أن تستمر على دراية بكل ما هو حديث في هذا المجال، وبالتالي يمكنك أن تحقق أفضل اهتمام بمرضك.

٣٦٧ **أكثر من عدد أفراد فريق الاهتمام بصحتك ■** بجانب طبيب الرعاية الصحية الأساسي الذي يتولى علاجك، وكذلك طبيب العيون الذي يتابعك، احصل على تحويلات طبية للأطباء في التخصصات الطبية الأخرى إذا كنت تعاني من أي مشكلات صحية أخرى محددة: طبيب غدد صماء متخصص لعلاج السكر، أخصائي تغذية، أو معلم مرخص لمرضى السكر. كثير من المجموعات الطبية والجماعات ذات التنظيم المشترك تقدم فصولاً للتعليم حول مرض السكر، وكذلك توفر مجموعات للمساعدة.



أضف أخصائي العلاج الطبيعي لفريق رعايتك الصحية ■

العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل هو أحد الفروع الطبية المتخصصة الحديثة. إنه يغطي كل ما يتعلق بالجهاز العضلي والجهاز العظمي معاً، وبالتالي فإنه يمكن أن يكون مفيداً في علاج كثير من مشكلات المفاصل والعضلات بدون الحاجة للتدخل الجراحي. رأيي الشخصي: إنني أراجع متخصص العلاج الطبيعي أولاً، وبعد ذلك ألجأ إلى الجراح في حالة عدم تحقيق نتائج طيبة.



فواتير الأطباء: دعنا نعقد اتفاقاً ■

عادة يمكنك أن تناقش الأتعاب المخفضة مع الأطباء، وأطباء الأسنان، والمستشفيات، وكذلك الصيدليات.

قم ببعض العمل أولاً: تعرف على ما تدفعه شركات التأمين والرعاية الطبية لكل خدمة مماثلة لما تريد الحصول عليه عند الطبيب. في الغالب شركات الرعاية الطبية تحصل على خصم ٤٠٪ على الخدمات الطبية، والأطباء عادة سوف يعطونك نفس الخصم.

ابدأ بسؤال الطبيب: "هل يمكنك مساعدتي؟ من فضلك هل يمكنك أن تتقاضى مني مثلما تدفع لك شركات التأمين والرعاية الطبية؟".

٤

المستشفيات وغرف الطوارئ: تجنبها والتعامل معها

٣٧٠ اعرف فصيلة دمك ■ عندما تكون في المستشفى أو في غرفة الطوارئ، فإن الوقت الحاسم لعلاجك قد يضيع في معرفة فصيلة دمك قبل أن تتلقى عملية نقل الدم. إذا كنت لا تعرف فصيلة دمك، فاطلب من طبيبك أن يجري لك الاختبار اللازم في الزيارة القادمة.

تأكد أنك تعرف فصيلة دم كل أفراد أسرتك، وأنهم يعرفون كذلك فصيلة دمك.

٣٧١ ارتدِ سوار التعريف الطبي في كل الأوقات ■ لتعريف الآخرين بوضوح أن هذا السوار ليس مجرد قطعة من الحلي، يجب أن يكون شعار مهنة الطب موجوداً عليه، وكلمات "مريض السكر" أو "أنسولين"، وكذلك فصيلة دمك (يمكنك شراء هذه الأشياء من الصيدليات، أو تطلب صناعتها لك خصيصاً).

٣٧٢ ... وكذلك احمل بطاقة التعريف الطبي في محفظة جيبك ■ بطاقة التعريف الطبي سوف تحتوي على مزيد من المعلومات. كثير من البطاقات تحتوي على شريحة ميكروفيلم تعرض كل معلوماتك الشخصية الطبية وكذلك أنواع العلاج المصرح بها. ومدون عليها ما يخبر أفراد الطاقم الطبي بأن يستخدموا جهازاً معيناً لقراءة الأفلام لإظهار تاريخك الطبي، والمواد التي تسبب لك الحساسية، وفصيلة الدم، والأدوية والعلاج المصرح به، والتغطية الطبية التي تتبعها، والشخص الذي

يجب أن يتم إبلاغه بحالتك، وكذلك كثير من المعلومات الحيوية المهمة التي تساعد الطاقم الطبي لتشخيص حالتك وتجديد احتياجاتك في حالات الطوارئ الطبية.

خدمة الإسعاف الطبي للطوارئ، وكذلك الأشخاص العاملون في أقسام الطوارئ مدربون لكيفية البحث عن هذه البطاقة في حالة كونك فاقداً للوعي.

٣٧٣ احتفظ بقائمة للأدوية التي تستخدمها

■ احتفظ بقائمة كاملة بالأدوية التي تستخدمها؛ موضحاً فيها جرعات كل دواء. إذا قام طبيبك بتغيير دواء ما أو جرعة ما، فجدد قائمتك على الفور. احتفظ بنسخة من هذه القائمة معك في كل الأوقات، وبالتالي تجدها في أوقات الطوارئ. إذا لم تجد أي مكان تضع فيه هذه القائمة خلال ذهابك إلى غرفة الطوارئ، يمكنك أن تدبسها في الملابس التي ترتديها لتكون ظاهرة للجميع.

سوف تساعد أطباءك –ونفسك أيضاً– إذا دونت فيها أيضاً اسم طبيب الأسرة الذي يتولى متابعة حالتك ورقم هاتفه، وكذلك اسم ورقم هاتف كل طبيب وصف لك هذه الأدوية.

٣٧٤ دون قائمة بالمواد التي تسبب لك الحساسية

■ اكتب قائمة لكل ما يسبب لك ظهور أعراض الحساسية (الطعام، أو حبوب اللقاح، أو الحيوانات الأليفة... وغيرها). وكذلك كل الأدوية التي تسبب لك الحساسية. احتفظ بها معك أو ضعها مع باقي الأوراق الطبية التي تأخذها معك إلى المستشفى.



أحضر معك بطاقات التأمين الصحي

■ تأكد أنك قد أخذت معك أي بطاقات عضوية في أي من شركات التأمين الطبي أو الرعاية الطبية.

٣٧٦ اكتب كل الأعراض التي تشكو منها في ورقة

■ على أفضل ما يمكنك، وبغض النظر عن أي ألم أو إجهاد جسدي أو ذهني، حاول أن تكتب كل عرض تشكو منه، ومدى ارتباطه بالحالة التي تعاني منها حالياً، وإذا كانت تكررت في السابق. ما لم تكتب كل هذه المعلومات، فقد تنسى أن تخبر طبيبك بأي معلومة قد تكون مفتاح حل اللغز الذي يقوده إلى التشخيص الصحيح.

٣٧٧ اصطحب أحد أقاربك أو أصدقائك معك ■ قد تكون في حالة ألم شديد، أو غير متماسك بما فيه الكفاية أو في حالة غيبوبة. وجود شخص ما معك يمكنه أن يتعامل مع أفراد الطاقم الطبي وإجراءات المستشفى قد يجعلك أقل شعوراً بالخوف، وأكثر إحساساً بالارتياح.

٣٧٨ كوّن فكرة عن طريقة عمل قسم الاستقبال في الطوارئ ■ غالبية أقسام الطوارئ تعمل على نظام "ثنائي المسار". المرضى الذين يحتاجون على نحو خطير للعلاج العاجل أو المنقذ للحياة يدخلون لناظرة الطبيب أولاً. كثير من المستشفيات أيضاً تستخدم نظام "المسار السريع" الذي يستقبل المرضى الذين يحتاجون إلى اهتمام أقل لأمراض أو جروح بسيطة لكي يدخلوا ويخرجوا من حجرات الاستقبال بأسرع ما يمكن.

ما لم يتم وضعك على نظام "تراي إيج" أو نظام "المسار السريع" فهناك احتمالات كبيرة لأن تبقى في انتظار الاهتمام الطبي بحالتك لمدة ساعة أو ساعتين وربما أكثر. لكي تجعل الانتظار أسهل تحملاً وأقل إثارة لأعصابك، خذ معك بعض مصادر القراءة الخفيفة، أو بعض المجلات، أو كتاباً به بعض أحجيات الكلمات المتقاطعة لمساعدتك على تمضية الوقت.

٣٧٩ أوامر الطبيب قد تساعد على رفع مستوى ارتياحك ■ اطلب من الطبيب الذي أوصى بدخولك إلى المستشفى أن يكتب بعض الأوامر مثل: أنه مسموح لك أن تجري اختبار السكر بالدم بنفسك، وتتناول أدويتك بنفسك، وتأمر بالطعام الذي تريده. يمكنك كل هذا خاصة إذا كان سبب حجزك بالمستشفى ليس له علاقة بإصابتك بالسكر.

٣٨٠ جهز لعمل نقل دم ذاتي ■ هل هناك احتمالات لإجراء أي عملية جراحية في المستقبل يمكنك تحديد وقتها؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فعليك التخطيط لعمل نقل دم ذاتي (من دمك أنت ولنفسك) في حالة احتياجك لنقل الدم أثناء الجراحة. إليك الطريقة:

أولاً اسأل الجراح المعالج لك عما إذا كانت الجراحة ستحتاج ولو بنسبة ضئيلة جداً لاحتمالات نقل دم، وكم عدد وحدات نقل الدم التي قد تحتاجها. ثم اسأل الجراح بعد ذلك عن الخطوات التي يجب اتخاذها لكي تتبرع لنفسك بالدم لتستخدمه شخصياً فيما بعد.

في الغالب سوف تحتاج للذهاب إلى بنك الدم في المستشفى الذي ستجري به الجراحة مرة كل أسبوعين للتبرع بوحدة دم واحدة كل مرة. ستحتاج لشرب المزيد من السوائل، ولتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالحديد، وقد تحتاج إلى تناول أدوية تكميلية تحتوي على الحديد؛ وذلك للتأكد أنك لست مصاباً بمرض فقر الدم، ولضمان عدم حدوثه لك قبل الجراحة.

عملية نقل الدم باستخدام الدم الذي تبرعت به مسبقاً تضمن عدم حدوث أخطاء في تحديد نوعية الفصيلة، وكذلك تضمن عدم إصابتك بأمراض من المتبرعين الآخرين عن طريق نقل الدم. ماذا يحدث إذا لم تكن في حاجة لإجراء نقل الدم أثناء الجراحة؟ ستستفيد المستشفى من دمك مع مرضى آخرين. ولكن الشيء الحاسم في الموضوع: أنك قللت من خطر كبير محتمل.



وضع بعض الأشياء التي يمكن مضغها على الطاولة المجاورة لسريرك تغري الأطباء والمريضين ■ إذا كنت تريد أن تضمن زيارات متكررة من الأطباء وأفراد التمريض احتفظ ببعض الكعكات المحلاة أو الحلوى على الطاولة المجاورة لسريرك. إنها أكثر ملاءمة لهم من الذهاب إلى كافيتريا المستشفى أو الذهاب إلى أقرب ماكينة بيع بالقطع المعدنية. إن زياراتهم المتتالية لك سوف تعطيك وأفراد أسرتك الفرصة لتوجيه الأسئلة وتلقي الإجابات، أو تعطيك الفرصة فقط لطلب المزيد من الماء للشرب أو بعض الأقراص المسكنة أو الحصول على وسائد أكثر ليونة.



ارتدِ المنظار الواقي للعينين عندما تستخدم بعض المعدات ■ إذا كنت تقوم بإجراء بعض عمليات الإصلاح في منزلك أو في حديقتك، فارتدِ المنظار الواقي للعينين. ذرات الصدأ التي يمكن أن تتطاير داخل عينيك يمكن أن تكون سبباً في ذهابك إلى قسم الطوارئ في حالة شديدة من الألم مع احتمالية حدوث إصابة في قرنية العين. النظارات العادية غير آمنة بما فيه الكفاية لأنها لا تحمي العين من الأجناب.



تجنب الإصابة بالشظيات؛ فهي شديدة الخطورة بصفة خاصة لمرضى السكر ■ الإصابة بالشظيات يمكن أن تتلوث بالميكروبات بسهولة. الشظيات التي قد تدخل في قدميك أكثر خطورة بصفة خاصة لأن القدمين تحتويان على كثير من الغدد العرقية التي يمكن أن تهيئ بيئة مناسبة من الحرارة والرطوبة لتكاثر الميكروبات. لتجنب هذه الشظيات اللعينة، ارتدِ الحذاء عندما تكون في فناء منزلك أو في أي مكان له أرضية خشبية. ارتدِ أيضاً القفازات عندما تتعامل مع أي أخشاب أو معادن، أو عندما تكون في حديقة منزلك لإصلاح شيء ما.



تجنب الذهاب إلى المستشفيات وأقسام الطوارئ في شهر يوليو

■ هؤلاء الأطباء الجدد قد يكونون تخرجوا للتو من كليات الطب. وأصبح من حقهم وضع كلمة "طبيب ممارس عام" بعد أسمائهم، ولكنهم يبدءون فترة "الطبيب المقيم" والتي تكون البداية الحقيقية لأخذ الخبرة في علاج المرضى.

إذا كان باستطاعتك، فانتظر حتى شهر أكتوبر، حتى يكون لدى هؤلاء الأطباء المقيمين الجدد مزيد من الخبرة بعد عدة شهور من التدريب؛ على مرضى آخرين!

٣٨٥ جهز حقيبتك الآن تحسباً لما قد يحدث فيما بعد

■ أي شخص قد يعتقد أنه معرض لاحتمالية الذهاب إلى قسم الطوارئ في أي لحظة يجب عليه أن يجهز حقيبة صغيرة لاحتياجاته منذ الآن. حقيبة صغيرة من القماش السميك تحتوي على: ورقة بها كل معلومات التأمين الصحي الخاص بك، كتاب صغير أو مجلة، قائمة بكل الأدوية والفيتامينات والأعشاب التي تتناولها، وجبة خفيفة مناسبة: زجاجة مياه للشرب، أرقام هواتف بعض الأصدقاء أو الأقارب المهمين للاتصال بهم عند الحاجة، غيار من الملابس الداخلية؛ من الحكمة أن تضع كل هذه الأشياء. تماماً مثل حقيبة الأم التي تتوقع عملية الولادة في أي لحظة عندما يقال لها: "هذا هو الوقت يا عزيزتي"، كذلك حقيبتك يجب أن تكون جاهزة للحمل الفوري ويجب أن تحتوي على كل الأشياء الضرورية والمرغوبة التي تحب أن تأخذها معك؛ سواء ستذهب في عجلة من الأمر بسيارة الإسعاف للطوارئ، أو ستذهب إلى حجرة الانتظار.

٣٨٦ وفر أنواع الصابون المضادة للبكتريا للدواعي الخاصة

■ كل أنواع المنظفات والصابون المضادة للبكتريا والتي تباع الآن لها تأثيرها على البكتريا: القليل من هذه البكتريا والذي يظل حياً هو من نسل سلالات مقاومة. ليس من الضروري –في الحقيقة ليس من المفضل– أن تستخدم أي شيء أقوى من الصابون أو المنظفات العادية. وفر الأنواع المضادة للبكتريا للأوقات التي قد تكون مصاباً فيها بجرح أو إصابة مفتوحة، والتي تستحق فعلاً استخدام أنواع مطهرة من الصابون. في ذلك الوقت ستكون هذه المنتجات المضادة للبكتريا أكثر تأثيراً لأن البكتريا لم تتدرب على مقاومتها.

٣٨٧ اختر أفضل مستشفى متاحة

■ متى توفرت لك فرصة الاختيار، اختر أفضل وأكبر مستشفى متاحة لديك. فأفضل أطباء الطوارئ في مستشفيات المدن الصغيرة لن يكونوا قد شاهدوا الكثير من الحالات المشابهة لحالتك المرضية

مقارنة بأمثالهم في مستشفيات المدن الكبيرة مثلاً. ففي مستشفى أي بلدة صغيرة، والذي يكون المكان الوحيد لتلقي العلاج في هذه البلدة، يكون لك ميزة أن الأطباء والعاملين هناك يعرفونك، ولكن طبيبك يمكن أن يعرفك أيضاً في المستشفيات الكبيرة، وقد يكون لديه خبرات وموارد أكبر بكثير لإفادتك. ليس من قبيل التكبر أن تختار المستشفى الذي يمتلك السمعة الأفضل، إنه تخطيط وقرار ذكي.

٣٨٨ لماذا تستغرق غرفة الطوارئ كل هذا الوقت الطويل؟

■ طوال الوقت الذي تجلس فيه في الانتظار في قسم الطوارئ، قل لنفسك دائماً "هذه علامة جيدة". فبعد الفحص المبدئي، يتم تحديد أولويات الاهتمام بالمرضى طبقاً لطبيعة المرض أو الإصابة. والحالات المعرضة للوفاة والحالات الحرجة دائماً تُعطى أولوية عليا؛ وغالباً هذا الترتيب يتغير باستمرار كلما وصلت حالات جديدة غير متوقعة من المرضى لقسم الطوارئ. وبالتالي إذا كانت هناك حالات طارئة لمشاكل التنفس أو النزيف تتقدمك في قائمة الفحص، فهذا مصدر لشكر النعمة في الخفاء: فأنت في حال أفضل من هؤلاء الأشخاص الآخرين، ومع ذلك فإن لك الحق في السؤال عن الوقت المحدد الذي ستتلقى فيه العلاج.

٣٨٩ لا ترتعد وتغادر الطوارئ إذا وجدت حجرة الانتظار ممتلئة

■ لا تصب بالذعر إذا وصلت إلى قسم الطوارئ ووجدت كل كراسي الانتظار تقريباً مشغولة. كل هؤلاء الأشخاص ليسوا أمامك حقيقة في قائمة الانتظار للفحص. هناك عوامل قد لا تضعها في حسبانك على الإطلاق قد تتحكم في الزمن الذي يمكن أن تستغرقه حتى تتلقى العلاج المناسب. مريض ما يمكن أن يكون في حاجة للفحص في حجرة معينة تكون معداتها مشغولة بمريض آخر. بعض المرضى وأقرباؤهم يكونون في انتظار نتائج الأشعات أو التحاليل المعملية أو الفحوص الدقيقة. وبعض المرضى أيضاً يكونون في انتظار استشارة الأخصائيين لتوقيع الكشف الطبي عليهم. وبعض المرضى يكونون في انتظار إجراءات دخول المستشفى. كل هؤلاء ليسوا أمامك في قائمة الانتظار. إذن فقط حاول أن تجد لنفسك كرسياً تجلس عليه ولا تصب بالذعر حتى تعرف كل الحقائق كاملة.

٣٩٠ الجمال والابتهاج هي استراتيجيات جيدة في قسم الطوارئ

■ ليس عدلاً، ولكنه حقيقي: أن البشر يستجيبون بصورة أفضل وأسرع للأشخاص الأكثر جاذبية. لأنك لا تستطيع أن تتحكم في ملامحك وتجعلها أكثر جمالاً، فعلى الأقل حاول تحسين عوامل جاذبيتك بأن تكون شخصاً لطيفاً يشيع جواً

من البهجة والسرور لأفراد قسم الطوارئ. هذا لا يعني أن تكون شخصاً خاضعاً ذليلاً أو شخصاً متملقاً، ولكنه يعني أن تكون شخصاً مهذباً ولطيفاً قدر استطاعتك، حتى ولو كنت مريضاً ومفزوعاً. تأكد أن أي شخص بصحبتك يكون مهذباً أيضاً، ولكن صريحاً. بالطبع، الأشخاص الذين يحتاجون للاهتمام الطبي العاجل سوف يتم فحصهم أولاً، ولكن أليس من الأفضل أن تكون على رأس قائمة الأشخاص الذين يحتاجون اهتماماً طبياً مشابهاً لما تحتاجه؟ كن شخصاً لا يتجنبه أفراد قسم الاستقبال ولا يخافونه: وبالتالي فإن طلبك لأحد أفراد التمريض قد يأخذ أولوية.

٣٩١ استخدم الصافرة مرة واحدة فقط

■ إن نداءاتك الحقيقية الصادقة لطلب المساعدة والعون أو الاهتمام والعناية قد يتجاهلها أفراد قسم الاستقبال المرهقين من فرط العمل إذا اعتبروا أن حالتك غير طارئة. أو ربما يتم تركك في حجرة بدون أن يمر أحد لفحصك مرة أخرى بعدما قلل أحدهم من شأن أزمتك الصحية. إذا كنت حكيماً بما فيه الكفاية لتفكر بوضع صافرة (حتى الصافرة البلاستيكية الرخيصة ستؤدي الغرض) في الحقيبة المجهزة للطوارئ (انظر النصيحة رقم ٣٨٥)، فإنك تستطيع استخدامها للوصول إلى ما وراء الستائر أو لما وراء الردهات لكي تنبه أحداً من أفراد الاستقبال.

تحذير: يجب استخدام الصافرة للطوارئ الحقيقية فقط، وبواسطة الأشخاص الذين يأتون بمفردهم بدون أن يكون معهم شخص آخر يرسلونه لمحادثة أفراد الاستقبال بالنيابة عنهم! ويجب استخدامها لمرة واحدة فقط. بعد ذلك سيتم اعتبارك شخصاً بغيضاً.

صافرتك سوف تفزع أيضاً مرضى القلب إذا استخدمتها مرة أخرى، وعليك أن تتوقع أن هذه الصافرة سيتم مصادرتها بعد استخدامك لها. ولكن لأن أزرار استدعاء التمريض في بعض الأحيان لا تعمل، ولأن بعض أفراد قسم الطوارئ يكونون مشغولين بأداء أعمالهم لدرجة أنهم قد ينسون وجود شخص ما مشاعره متعلقة بإنهاء الأعمال الورقية: لذلك فإن وجود طريقة تعتبر الملاذ الأخير لاستدعاء الاهتمام من مسافة بعيدة يكون أمراً مقبولاً إذا كان بتدبر.



تفويض الرعاية الصحية ١: كل شخص مصاب بمرض السكر يحتاج لهذا التفويض

■ تفويض الرعاية الصحية هو إثبات قانوني يجب عليك بلا ريب وبمنتهى الإيجابية أن تحصل عليه للاستخدام فقط في حالة كونك غير قادر –حتى ولو وقتياً– على اتخاذ قرارات العلاج المقدم لك بنفسك. القوانين تختلف من بلد إلى آخر. في بعض الأماكن، وكيلك للرعاية الصحية فقط –وليس شخصاً من العائلة– يمتلك الحق في اتخاذ هذه القرارات الحاسمة في تقرير علاجك.

٣٩٣ **تفويض الرعاية الصحية ٢: القرارات، القرارات** ■ طالما كنت شخصاً بالغاً ذا أهلية وتجاوزت الثامنة عشر من العمر، يمكنك أن تعين وكيلاً للرعاية الصحية (والذي يجب أيضاً أن يكون شخصاً بالغاً ذا أهلية وتجاوز الثامنة عشر من العمر) وذلك بالتوقيع على تفويض بالرعاية الصحية. أنت لا تحتاج إلى محام، فقط تحتاج شاهدين بالغين لا يكون ضمنهما وكيلك أو وكيلك البديل.

٣٩٤ **تفويض الرعاية الصحية ٣: اجعل رغباتك واضحة** ■ تستطيع، بل ويجب عليك أن تحدد أوامرك التفصيلية على ورقة التفويض شاملة: اختيارك من وسائل المساعدة على الحياة إذا كنت في حالة غيبوبة. وسائل العلاج إذا كنت تعاني من مرض لا شفاء منه، وإذا كنت ترغب في تلقي تغذية أو محاليل صناعية. وتحت أي ظروف.

إذا كان وكيلك لا يعرف رغباتك، فإنه قانونياً مطالب بأن يعمل وفقاً لما يحقق أفضل مصلحة لك. ومع ذلك، ستكون أكثر حكمة إذا قمت بمناقشة كل رغباتك مع وكيلك خلال اتفاقية التفاهم.

٣٩٥ **تفويض الرعاية الصحية ٤: إذا أردت أن تغيره** ■ تفويضك لا يتم نقشه في الحجر. فإذا أردت أن تلغيه، أو أن تغير وكيلك للرعاية الصحية، أو تغير أي تفاصيل. فقط عليك القيام بعمل تفويض جديد.

يمكنك أيضاً أن تشير إلى أن هذا التفويض تنتهي صلاحيته بتاريخ معين، أو إذا حدثت أمور محددة. عدا ذلك سيظل تفويضك سارياً بلا حدود.

إذا اخترت شريك حياتك كوكيل الرعاية الصحية لك أو كوكيل بديل، وبعدها حدث طلاق أو انفصال قانوني، فإن هذا الاتفاق يعتبر لاغياً من تلقاء نفسه. إذا رغبت بعد ذلك في بقاء شريك حياتك السابق كوكيل للرعاية الصحية لك، فاكتب ذلك على النموذج الحالي ودوّن التاريخ، أو قم بعمل نموذج جديد باسمه.



تفويض الرعاية الصحية: قم بعمل ٦ نسخ ■ تحتاج على الأقل إلى ست نسخ من تفويض الرعاية الصحية. وزعها على:

(١) وكيلك للرعاية الصحية

(٢) طبيبك (أو أطبائك)

(٣) محاميك

(٤) على الأقل أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك المقربين

وأيضاً:

(٥) احتفظ بنسخة مع بقية أوراقك المهمة، ولكن ليس في الخزينة الخاصة لأن أحداً غيرك لن يستطيع فتحها والحصول عليها.

(٦) احتفظ بنسخة في محفظة جيبك مع رخصة القيادة الخاصة بك. أو مع بطاقة التأمين لتجدها في حالة وقوع حادثة والحجز بالمستشفى أو حتى في حالة الاحتياج إلى عملية بسيطة في العيادة الخارجية.

٣٩٧ دائماً احرص على الحصول على رأي ثانٍ قبل الجراحة أو قبل علاج أي مرض خطير

■ على الرغم من أن هناك نسبة أقل من ١ إلى ٤ من الأمريكيين يحصلون على رأي ثانٍ من طبيب متخصص آخر، فإن هذه الزيارة الثانية غالباً تكون مغطاة من شركات التأمين. الرأي الثاني يمكن أن يحميك إذا ارتكب الأخصائي الأول أي خطأ في التشخيص أو إذا كانت نتائج الفحوصات غير قاطعة. إذا استخدم الطبيب المتخصص كلمات مثل "لسنا متأكدين" أو "إنك تبدو"، فاحصل على رأي ثان بلا تردد.

أفضل شيء: قم باستشارة طبيب في تخصص مقارب مثل أخصائي الجهاز الهضمي أو أخصائي الأورام الذي لا يقوم بإجراء أي جراحة. وضّح له تماماً أنك تقوم بزيارته لأخذ رأي ثانٍ فقط (يمكن دائماً أن تغير تفكيرك وتتخذ هذا الطبيب أو الطبيبة كمسئول عن علاجك ورعايتك الطبية على المدى البعيد).

٣٩٨ في بعض الأحيان، يكون الرأي الثالث ضرورياً

■ إذا اختلف الرأيان الأول والثاني، يمكن أن تطلب رأياً ثالثاً. (في هذه الحالة كثير من شركات التأمين والرعاية الطبية تغطي نفقات هذا الرأي الثالث أيضاً).

خذ إجماعاً واضحاً على أن العلاج المقترح لك هو أفضل علاج لحالتك. معظم الحالات المرضية التي تحتاج إلى التدخل الجراحي يمكن أن تنتظر لأسابيع قليلة يمكنك خلالها أن تزن كل الاحتمالات والاختيارات.

٣٩٩ ثق بغريزتك وبقدراتك الطبيعية ■ أنت أعظم خبير في العالم بكل ما يختص بجسدك وشخصيتك وأسلوب حياتك. العلاج الذي قد يكون مناسباً لشخص ما آخر قد يكون خاطئاً بالنسبة لك. دع رأي طبيبك يرشدك لاتخاذ القرار، ولكن لا يتحكم به.

٤٠٠ ناقش العلاج بالطب البديل مع مقدمي الرعاية الأولية ■ معظم المجموعات الطبية تتوسع في استخدام الطب البديل؛ وطبيب الرعاية الأولية المختص بك هو أفضل مرشد لك في هذا المجال. طريقة العلاج بتقويم العمود الفقري باليد، والعلاج بالوخز بالإبر، والعلاج الطبيعي، كلها عادة مغطاة تأمينياً ويمكن أن تساعدك.

٤٠١ العلامات الحيوية قد لا تكون مهمة في حالتك ■ اسأل طبيبك المعالج عما إذا كانت العلامات الحيوية (النبض، الضغط، الحرارة) تحتاج حقاً للقياس كل ٤ ساعات. إذا كانت الإجابة لا، يمكنك أن تنال قسطاً مريحاً من النوم خلال الليل.

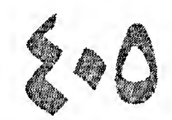
٤٠٢ أضف طابعك الشخصي على مكان تواجدك بالمستشفى ■ جمل ركنك الصغير بالزهور أو بصور العائلة أو صور الحيوانات الأليفة أو ببعض الألعاب التي صنعها أطفالك. هذه الأشياء لن ترفع من حالتك النفسية فحسب، ولكنها أيضاً ستبعث رسالة إلى طاقم المستشفى بأنك شخص حقيقي وليس مجرد بطاقة بيانات.

٤٠٣ لافتة "ممنوع الإزعاج" خاصة بك ■ هذه النصيحة تأتي مباشرة من الطبيب الباطني الذي يعالجني:

أحضر قلماً عريضاً، وشريطاً لاصقاً، وبعض الأوراق معك. وبعد أخذ تصريح من طبيبك. اصنع لافتة مكتوب عليها "ممنوع الإزعاج" وألصقها على باب غرفتك بالمستشفى.

٤٠٤ الزوار يؤثرون على طريقة العلاج التي يقدمها أفراد المستشفى لك ■ اجعل أي أقارب أو أصدقاء يقومون بزيارتك في المستشفى بصورة منتظمة. أفراد طاقم المستشفى يلاحظون إذا لم يكن لديك زائرون على الإطلاق، وربما

يشجعهم ذلك على الانحدار لتقديم اهتمام أقل بك. هؤلاء الزائرون سوف يقومون بمساندتك والدفاع عنك، وسوف يرسلون رسالة واضحة بأن هناك أشخاصاً آخرين يهمهم أمرك.



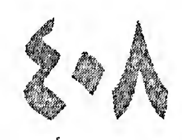
اعرف أرقامك ■ قبل أن تغادر منزلك إلى المستشفى، دوّن هذه الأرقام التالية واحتفظ بها في متناول يدك:

- قياس ضغط الدم لديك
- نسبة هيموجلوبين A1C بالدم، ونسبة الألبومين بالدم

مرضى الربو يقومون بقياس أعلى معدل لدخول الهواء إلى الرئة (يجب أن تقوم بهذه القياسات بالمنزل). كل هذه القياسات تساعد المستشفى على اختيار أفضل علاج بالنسبة لك.

٤٠٦ وكذلك كل فحوصاتك الأخرى ■ أحضر نسخة من أحدث رسم قلب قمت بعمله، خاصة إذا كنت من المعرضين للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. طبيب الأسرة الخاص بك ينبغي أن يحتفظ بعدد من النسخ الزائدة في ملفك. قد لا تعرف كيف تقرأ رسم القلب الخاص بك، ولكن أعضاء المستشفى سيقومون بقراءته، وسيكون لديهم بذلك شيء ما يقارنون به أي فحوصات جديدة لمعرفة حدوث أي تغيرات.

٤٠٧ شيء واحد آخر ينبغي أن تُحضره ■ إذا كنت تعاني من مرض المياه الزرقاء بالعين، فأحضر أي أنواع من القطرات التي تستخدمها للعين معك؛ طبيب الأسرة الخاص بي يقول إن المستشفيات لا توجد بها هذه القطرات عادة في أقسام الطوارئ. ورغم ذلك، فإن بعض المستشفيات لن تدعك تحضر معك أي أدوية من المنزل، وبالتالي إذا كان هناك إمكانية ومتسع من الوقت، فحاول أن تتحرى أولاً عن ذلك قبل أن تغادر المنزل إلى المستشفى.



احفظ اسم كل شخص ■ عندما تنادي الأطباء أو الممرضين بالاسم، فإنهم يعرفون أنك تعرفهم بالاسم. من الناحية العملية هذا يجعلهم مسئولين عن أي مشاكل تحدث خلال فترة مناوبتهم. أيضاً التعامل مع أفراد طاقم المستشفى كأشخاص أكثر من كونهم مجرد موظفين يعطيك عناية أكبر منهم.

٤٠٩ قبل أن تبدأ العلاج ■ اسأل طبيبك عن الآثار الجانبية للدواء، والفوائد والمخاطر، ومصادر القراءة والاطلاع التي يوصى بها، بما فيها مواقع الإنترنت الموثوق بها.

أحضر معك أحد أقاربك أو أحد أصدقائك للمساعدة، واطلب منه أن يأخذ الملاحظات المفيدة لك. أو أحضر معك مسجل كاسيت وقم بتسجيل كل شيء وبالتالي يمكنك إعادة تشغيله لسماع تشخيص الطبيب وتعليماته كلما احتجت لذلك.

٤١٠ احصل على شروح وافية ■ اجعل أسئلتك مستساغة أكثر بقول: "أنا لم أفهم، من فضلك هل يمكن أن تشرح لي بصورة أكثر تبسيطاً؟". وإذا لم تفهم المصطلحات الطبية –مثل معظم الأشخاص غير الطبيين– فاطلب من طبيبك أن يعُرِّف كل مصطلح طبي يقوله لك.

٤١١ اعرف ما الذي يتم إعطاؤه لك؛ ولماذا ■ أخطاء وحوادث المستشفيات تحدث. قلل من احتمالات حدوثها لك. تَعرّف على الأقراص والأدوية الأخرى التي يعطيها لك المرضون والفنيون. اسألهم هذه الأسئلة:

من أنت؟ (الاسم والوظيفة)
ما هذا الدواء الذي تعطيني إياه؟
مَنْ أمر به؟ ولماذا؟ وماذا يتوقع أن يفعله هذا الدواء؟
هل تدربت لعمل ذلك من قبل؟ (أحياناً يتبادل المرضون والفنيون العمل)

٤١٢ تأكد من أنهم قد قاموا بغسل أيديهم قبل أن يلمسوك ■ الإحصاءات مرعبة: تقريباً ٩٠٠٠٠ أمريكي يموتون سنوياً نتيجة للعدوى التي يصابون بها أثناء تواجدهم بالمستشفيات لتلقي العلاج. طبقاً للمعلومات الموضحة في عدد أكتوبر لسنة ٢٠٠٣ من مجلة Journal of the American Medical Association، فإن عدوى المستشفيات كانت مسئولة عن أكثر من تسعة أيام زائدة في مدة المكوث بالمستشفى عن المدة المفترضة للعلاج، في المتوسط. أنواع العدوى الأسوأ –التلوث البكتيري بعد إجراء العمليات الجراحية ووصول هذه البكتريا للدم– نتج عنها مكوث أطول بالمستشفى وزيادة بنسبة ٢٢٪ لاحتمالات حدوث وفاة.

تحرك واحد بسيط يمكن أن يقلل من هذه المخاطر بالنسبة لك: قل لأي فرد من أفراد طاقم المستشفى يأتي بالقرب منك: "إنني خائف من الإصابة بعدوى المستشفيات". إذا لم يفهموا هذا التلميح، فكن أكثر توضيحاً: "من فضلك اغسل يديك أولاً".

٤١٣ **احتفظ بوقارك ومنزلتك في المستشفى** ■ إذا لم تكن حالتك تفرض عليك ارتداء "الجونية" (تلك الثياب البغضية القصيرة والمفتوحة بالكامل من الخلف)، فليس هناك داعٍ لارتدائها. فارتداء هذه الجوينة غير مريح ومربك وغير إنساني. أحضر معك ملابس المنزل الخاصة بك وكذلك الملابس الداخلية وشيئاً تلبسه في قدميك. وللرجال، أحضر الـ "تي شيرت" المحبب لديك والسروال الداخلي القصير أو الشورت الرياضي، كلها ملابس جيدة. وللنساء، قميص النوم المفضل لديك يمكن أن يبعث البهجة في نفسك عند ارتدائه وقت النوم. عبّر عن شخصيتك، فذلك سيرفع من تقديرك لذاتك فوراً.

٤١٤ **تحر عن سجل الجراحين وأخصائيي التخدير** ■ تأكد أن الطبيب الجراح الذي سيقوم بإجراء الجراحة لك، وطبيب التخدير ليس لهما سجل مروع من حيث شكاوى الأخطاء المهنية. في الولايات المتحدة، تختلف قوانين الولايات في جعل هذه المعلومات متاحة للأشخاص العاديين، ولكن الأطباء والمحامين يستطيعون الوصول إليها بسهولة. أفضل شيء هو أن تسأل طبيب الأسرة الذي يتولى علاجك أو أن تسأل أي طبيب آخر تثق به عن هذا التاريخ المهني للجراح وطبيب التخدير.



تناقش مع طبيب التخدير قبل إجراء الجراحة ■ قبل عدة أيام من إجراء الجراحة، اسأل طبيب التخدير هذه الأسئلة:

ما الأدوية التي سوف تستخدمها؟
هل هناك أي تعارض بينها وبين الأدوية التي أتناولها؟ أخبره بقائمة أدويتك.
كيف يتم إعطاؤها؟
لماذا اخترت هذه الأدوية تحديداً؟
هل هي الأدوية الموصى بها لمرضى السكر؟
ما المخاطر؟ وما الآثار الجانبية لها؟

قد يبدو نوعاً من جنون الارتياب، ولكنها طريقة ذكية لكي تحمي نفسك.



٤١٦ حاول الحصول على خروج مبكر من المستشفى... ■ المستشفى يبدو مثل السجن، أليس كذلك؟ ولكن استكمال الشفاء في المنزل يكون غالباً أفضل وأسرع. كثير من وسائل العلاج الطبية يمكن أن تستمر في المنزل، وبالتالي هناك فرص أقل لحدوث عدوى المستشفيات.

٤١٧ ... ولكن قاوم محاولات إخراجك من المستشفى قبل انتهاء فترة العلاج اللازمة ■ إذا كنت غير قادر على تناول الطعام أو الشراب، أو غير قادر على الذهاب إلى دورة المياه بدون مساعدة، أو لديك أي آلام لا يمكن التحكم بها عن طريق تناول الأقراص المسكنة، أو لم تكن في كامل وعيك، أو كنت تشعر بعدم الاتزان، إذن فأنت غير مؤهل للعودة للمنزل.

إذا كانت إدارة المستشفى تحاول إخراجك، فصمم على الحديث مع طبيبك. وإذا كان طبيبك غير قادر على مد فترة بقائك بالمستشفى، فتحدث إلى المسئول عن تنظيم عملية الخروج من المستشفى أو تحدث إلى المسئول عن حماية حقوق المرضى.

استمر في تصعيد الأمر. خطوتك التالية هي الاتصال بمندوب شركة التأمين التي تتبعها وبمدير المستشفى. إذا كنت تابعاً لأحد برامج العناية الطبية، يجب على المستشفى أن تعطيك رقم الخدمة المجاني للاتصال به في حال الشكوى من أي قرارات أو إجراءات لا تناسبك.

٤١٨ "رجاء قم بالتوقيع على قدمي" ■ الجراحون الذين يقومون بإجراء الجراحة في الناحية الخطأ من الجسم هم مادة قيمة لجرائد الأخبار. هذه الأخطاء الفاضحة قليلة، ولكنها تحدث بما يكفي لكي تقوم الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام بنصح جميع أعضائها بأن يوقعوا بالأحرف الأولى من أسمائهم على مكان الجراحة قبل إجرائها. اطلب من جراحك أن يضع علامة على مكان الجراحة ويوقع عليه. في حالة حدوث مشاكل. هذا الإجراء يُعد أقوى قانونياً من مجرد وضع علامة بأحمر الشفاه على مكان الجراحة.

٤١٩ حاول أن تجعل جراحتك الثانية أو الثالثة في الصباح ■ خلال الجراحة الأولى في بداية اليوم يكون الجراح ومساعدوه في فترة الإحماء، وليسوا في مرحلة ذروة الأداء. المركز الثاني أو الثالث أفضل بكثير، وسيكون بإمكانك أيضاً

الحصول على الرعاية الفورية لما بعد الجراحة خلال فترة مناوبة النهار، والتي تعمل فيها أطقم التمريض بكامل طاقتها.

٤٢٠ حاول التحرك بأسرع ما يمكن بعد الجراحة ■ الحركة بأسرع ما يمكن بعد إجراء الجراحة تقلل من مخاطر الإصابة بالجلطات الدموية في الساقين. إذا كنت تحتاج المساعدة، فاطلب من الممرضة أو من صديق أو من أحد أقاربك أن يسندك بذراعه. وكذلك اطلب جوارب طبية خاصة لكي ترتديها خلال فترة إقامتك إذا كنت من ذوي الوزن الزائد أو ممن يعانون من مرض دوالي الساقين.

٤٢١ قم بوقاية نفسك من جلطات الأوردة العميقة ■ الجلطات في الأوردة العميقة تعني حدوث تجلطات دموية في الساقين، غالباً نتيجة لعدم الحركة من الفراش. ولكنها يمكن أن تمتد إلى الأعلى حتى الرئتين (جلطات في الأوردة الرئوية) ويمكن أن تكون مرضاً مميتاً خلال فترة قد تمتد إلى ثمانية أسابيع بعد إجراء الجراحة.

اسأل طبيبك عن الإجراءات التي تم اتخاذها لمنع حدوث جلطات الساقين. يتم في العادة وصف الجوارب الطبية الضاغطة وأدوية سيولة الدم لمنع هذه الجلطات.

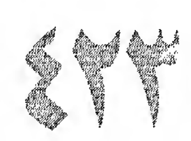
العلامات التحذيرية: ألم في الساق أو احمرار، أو مشاكل في التنفس. *اتصل بطبيبك على الفور.*

٤٢٢ اعرف من المسئول ■ قد يقوم عدد من الأطباء الأخصائيين بفحصك أثناء تواجدك بالمستشفى. تأكد أن هناك طبيباً واحداً يقوم بتنسيق جميع علاجاتك، وبالتالي تقلل من فرص حدوث تداخل أو تضارب في أوامر الأطباء. في الوضع النموذجي، يجب أن يقوم طبيب الرعاية الأولية أو أحد نظرائه بالمرور عليك كل يوم.

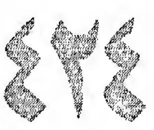
بعد جسدك ـ يأتي دور محفظة جيبك لتكون في الخطر الأكبر خلال تواجدك بالمستشفى. تخيل أن تأتي لك فاتورة قيمتها ١٢٩ دولاراً مقابل "نظام علاج المخاط"! صدق أو لا تصدق، كان هذا هو مسمى المستشفى لصندوق المناديل الورقية!!! رجل آخر في منتصف العمر دخل المستشفى لإجراء جراحة في مفصل الفخذ تمت مطالبته بفاتورة تشمل "مهداً للطفل مع تحاليل دم لطفل حديث الولادة"!

إحصاءات الفواتير المبالغ فيها للمستشفيات تصل إلى ١٠ بلايين دولار في السنة، مع

متوسط يبلغ ١٣٠٠ دولار لكل حالة دخول مستشفى. كثير من الخبراء يعتقدون أن معظم هذه الفواتير المبالغة هي أمر مدروس جيداً وليس صدفة. إليك هنا بعض المعلومات التي يمكنك استخدامها لكي تمنع سلب أموالك أو تدمير بطاقة الاعتماد الخاصة بك:



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ١: اعرف الأمور المغطاة تأمينياً ■ إذا لم تكن في حالة طارئة، فافحص بوليصة التأمين الخاصة بك لتعرف تماماً ماذا ستغطي من تكاليف المستشفى، وكم ستدفع بالنيابة عنك. اقرأ بنود "الاستثناءات والممنوعات" مرة بعد مرة لأنها توضح بدون لبس الأمور التي لن تغطيها.



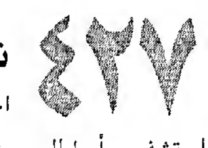
تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٢: اعرف كل المعلومات عن تكاليف غرفة الإقامة بالمستشفى ■ اتصل بقسم الحسابات بالمستشفى وتَعرّف تماماً على كل ما تغطيه تكلفة غرفة الإقامة. والأفضل أن تطلب منهم أن يرسلوا لك صورة بالفاكس بقائمة الأسعار. قد تحتاج هذه الورقة كذخيرة لك. إذا قاموا بمحاسبتك على الصابون وفرشاة الأسنان، فقم بإحضار هذه الورقة.



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٣: طبيبك يمكن أن يساعدك ■ اسأل طبيبك عن تكاليف علاجك بالمستشفى. وكذلك اسأله عن إمكانية أن تحضر معك أدويتك لكي تتجنب شراءها إجبارياً من المستشفى.



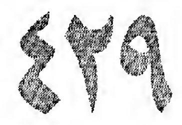
تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٤: تأكد أن الأطباء الآخرين ضمن التأمين الخاص بك ■ تأكد أن جميع الأطباء الذين سوف يشاركون في علاجك -طبيب التخدير، الجراح، أخصائي علم الأمراض، أخصائي إعادة التأهيل- ضمن بوليصة التأمين الخاصة بك. إذا لم يكن الأمر كذلك، فإن تكاليف علاجك ستكون فلكية.



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٥: احتفظ بسجل ■ احتفظ بسجل لكل الأدوية والتحاليل ووسائل العلاج التي تتلقاها في المستشفى، أو اطلب من أحد أقاربك أو أصدقائك أن يقوم بذلك نيابةً عنك.



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٦: لا تدفع الفاتورة الآن ■ بغض النظر عما يقوله لك طقم المستشفى، لا تدفع أبداً فاتورة حسابك قبل أن تغادر المستشفى.



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٧: احصل على فاتورة تفصيلية ■ قارن الفاتورة بالسجل الذي قمت بتدوينه لكل وسائل العلاج التي تلقيتها. اقرأ الفاتورة بحرص شديد جداً. إذا كان أي بند غير واضح، فاطلب فاتورة تفصيلية. يفرض القانون على المستشفى أن تقدم لك هذه الفاتورة التفصيلية.

اطلب أيضاً إحضار سجلات أدويتك، وقارنها بالفاتورة لتعرف تماماً إذا كنت قد تناولت هذه الأدوية ووسائل العلاج الأخرى التي يطلبون منك تسديدها بالفاتورة.



تجنب التكاليف الباهظة للمستشفيات ٨: صَعد الأمور لأكبر مسئول ■ أقسام الحسابات بالمستشفيات تتمنى منك أن تقوم باستلام الفواتير ودفعها دونما أي أسئلة. لا تفعل ذلك. اكتب إلى مدير المستشفى ثم إلى رئيس المستشفى ثم إذا لزم الأمر اكتب إلى كل فرد في قائمة الأمناء على المستشفى (يمكن أن تجد أسماءهم على الموقع الإلكتروني للمستشفى). هؤلاء الأشخاص يعرفون جميعاً أن أي سمعة سيئة لدى الجمهور يمكن أن تكلفهم فقدان مبالغ ضخمة من المساهمات.

٤٣١

استدعِ الفرسان النبلاء ■ لديك بعض المؤسسات القوية التي تعمل على حمايتك وتتولى الرقابة على المستشفيات. إذا قامت المستشفى بمحاورتك، أو هددت بإلغاء بطاقتك التأمينية، فاتصل بهذه المؤسسات واشرح لهم مشكلتك.

٥

التدريبات الرياضية

٤٣٢ فقط لا تسمها "ممارسة الرياضة"

■ كثير منا لديه كراهية للرياضة ترجع إلى زمن المدرسة، عندما كنا أطفالاً بدناء نتسم بالبطء، وكنا نأتي دائماً في المراكز الأخيرة في الفرق الرياضية.

ومع ذلك، فإن النشاط البدني أمر حاسم ومهم في برنامج الاهتمام الجيد لعلاج السكر. هناك حل بسيط: حاول البحث عن شيء ما تحب أن تمارسه: المشي في شوارع المدينة، أو التجول في المتاحف أو المراكز التجارية مع صديق، أو الذهاب في جولة على الدراجة، أو ممارسة الكرة الطائرة مع أطفالك أو أحفادك، أو التمشية في ضواحي المدينة، أو غير ذلك.

فقط لا تسمها "ممارسة الرياضة".

٤٣٣ البرامج الناجحة تبدأ ببطء

■ ابدأ ببطء شديد. إذا كنت لم تمارس الرياضة من قبل، فابدأ بالمشي فقط لمدة ٥-١٠ دقائق. يمكنك أن تمشي حول منزلك؛ استخدم ساعة مؤقتة.

حاول البداية برفع أوزان خفيفة جداً من الحديد (٣-٥ أرطال فقط).

ما الاستراتيجية الناجحة؟ أن تجد نوعاً من التدريبات يجعلك تقول: "هذا ليس سيئاً على الإطلاق، يمكنني الاستمرار في ممارسة هذا". وربما تقول: "أشعر بأنني جيد، وسوف أقوم بعمل المزيد من هذا الأمر غداً".

٤٣٤ **مهمة مزدوجة لمن يصطحبون معهم كلابهم للتمشية** ■ احصل على المزيد من بذل المجهود عندما تمشي مصطحباً كلبك معك. اجعل المقود قصيراً، وخذ خطواتك بعيداً عنه حتى تشعر بقوة الشد. انحنِ ببطء حتى يكون رأسك على خط مستقيم مع خصرك مكوناً زاوية قائمة مع قدميك. بعدها ارفع ببطء. كرر ذلك أربع أو خمس مرات، ثم تابع المشي، كرر التمرين مرة أخرى.

٤٣٥ **امش في الشوارع المجاورة بصورة دائرية** ■ هذه النصيحة تفيد ساكني المدن.

هل تستمتع بالمشي ولكنك تكره أن تتوقف في إشارات المرور؟ يمكنك المحافظة على إيقاع المشي بدون توقف إذا قمت بالدوران حول المربع السكني الذي تقطنه. في معظم المدن ثلاث دورات تساوي أكثر قليلاً من ميل واحد.

قم بزيادة مجهودك وتدريبك بالبحث عن مجمع تسير حوله يكون له مرتقى من جهة وانحدار من الجهة الأخرى.

٤٣٦ **كافئ نفسك** ■ حفِّز نفسك للمشي أو لركوب الدراجة بدلاً من ركوب المواصلات العامة، وذلك بتوفير رسوم الركوب. ضع المال الذي توفره في برطمان أو قدح زجاجي شفاف، وبالتالي فإن رؤية هذا المال تحفزك على بذل المزيد من المجهود.

عندما يمتلئ الوعاء الذي تضع فيه المال -أو كل شهر أو كل فترة معينة تحددها أنت- كافئ نفسك بهدية بسيطة، ثم ابدأ الدائرة مرة أخرى. العناية بالقدمين والأظافر هو تدليل مناسب، ويتم الاستمتاع به بواسطة الرجال أو النساء على السواء.



أعد ترتيب مطبخك ■ اجعل ترتيب الأشياء في مطبخك أقل راحة بحيث تبذل المزيد من المجهود والحركة بدون أن تدري.

ضع الأشياء التي تستخدمها كل يوم -مثل فلاتر القهوة، وبدائل السكر، والآنية والقلايات التي تستخدمها بكثرة- في الأرفف الأعلى والأدنى. هكذا ستحتاج أن تنحني وتفرد قامتك، أو أن تصعد على كرسي قصير عدة مرات كل يوم. وبالتالي فأنت تمارس الرياضة دون أن تدري.

٤٣٨ "الرياضة الخفيفة" مفيدة

■ من المحتمل أنك تعرف أن ممارسة الرياضة تقلل من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٣٠٪. ولكن هل تعلم أن رياضتك لا يلزم أن تكون عنيفة؟ المشي النشيط لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل لمدة خمسة أيام في الأسبوع سوف يعطيك نفس النتيجة في خفض معدلات الإصابة تماماً مثل التمارين العنيفة مثل الجري، ولكن مع احتمالات أقل للتحميل الزائد أو التمزق في مفاصل الفخذين والركبتين والكاحلين.

٤٣٩ استخدم سريراً أو كرسياً

■ هل من الصعب عليك التحرك؟ يمكنك أن تؤدي الكثير من التمارين وأنت مستلقٍ على السرير أو جالس على كرسي. وبما أن جسمك يصبح أكثر ليونة، ويصبح بإمكانك الحصول على قدر أكبر من الطاقة، إذن يمكنك أن تزيد من عدد التكرارات في التمارين التي تؤديها أو تزيد من مدة جلسات التدريب.

٤٤٠ دع الماء يساعدك على ممارسة الرياضة

■ كثير من الأشخاص ذوي الأوزان الزائدة يتفوقون في السباحة لأن أجسامهم تطفو طبيعياً، وبالتالي لا يحتاجون إلى مقاومة الجاذبية الأرضية. ولذلك أيضاً فإن مفاصلهم في الركبة أو الفخذ أو القدم لا تؤلمهم كثيراً.

إذا كانت السباحة العادية لدورات عديدة تصيبك بالملل، فجرب الانضمام إلى أحد فصول ممارسة تمارين الأيروبيك في الماء، أو جرب أداء هذه التمارين تحت الماء بمفردك.

٤٤١ نفقات عضوية النوادي الرياضية تخصم من الضرائب

■ يمكن أن تخصم قيمة نفقات عضوية نوادي الرياضة أو أي فصول خاصة لممارسة التمارين كنفقات طبية في تقارير ضرائب الدخل الحكومية.

احصل على خطاب من طبيبك ينص على أن عضوية نوادي الرياضة ضرورية بالنسبة لك لإنقاص الوزن وعلاج السكر، وأرفق نسخة من هذا الخطاب مع تقارير ضرائب الدخل الخاصة بك.



٤٤٢ جرب قبل أن تشتري

■ بحسب طبيعتنا البشرية، فإننا دائماً نبدأ بنية حسنة وبطموح لتحقيق الأفضل. فنحن نشتري الأدوات الرياضية

-والتي يمكن أن تخصم أيضاً من الضرائب بخطاب من طبيبك- ونستخدمها بمنتهى الإخلاص، أو ننضم إلى أحد نوادي ممارسة التمارين الرياضية وننتظم بجدية وصدق.

ولكن بعد ذلك فإن الواقع أو الكسل يبدأ بالتدخل، وتتحول أداة أداء التمارين إلى رف للملابس، أو تتحول بطاقة عضوية النادي إلى مجرد بطاقة أخرى في محفظة جيبك.

وفر أموالك! جرب الاشتراك في النوادي لمدة شهر واحد فقط، أو جرب تأجير جهاز ممارسة الرياضة الذي ترغب في شرائه لمدة شهر. ثم انظر بعدها إلى أي مدى سوف تستخدمه قبل أن تقوم بشرائه.

٤٤٣ التململ ■

استفد من الدقائق الضائعة ونشط عملية التمثيل الغذائي بدون حتى التفكير في ذلك. كل هذه الأشياء تعتبر ممارسة للرياضة:

في انتظار المصعد، ارفع كعبيك أو أصابع قدميك عن الأرض، أو شد عضلات الإليتين.

في حجرة الانتظار وأثناء مراقبة الساعة، اجلس في وضع مستقيم في كرسيك، وارفع ساقيك وقم بأداء تمارين فرد الساقين.

في انتظار عبور الشارع، قم بالمشي أو العدو في مكانك.

٤٤٤ كف عن استخدام أجهزة التحكم عن بعد ■

تحرك في أرجاء الغرفة. على الأقل، قم من مكانك لتغيير قناة التليفزيون. الحركة هي عملية تراكمية. لا تبقَ مستلقياً على الأريكة طوال فترة مشاهدتك للتليفزيون.

٤٤٥ خذ بنصيحة طبيبك ■

هل سمعت قبل ذلك أنه ينبغي عليك استشارة الطبيب قبل ممارسة أي برامج تدريبية. على أية حال، تأكد أنك قمت بسؤال طبيبك عن معلوماته عن نوع معين من التمارين التي ترغب في ممارستها.

٤٤٦ جرب التدريب باستخدام الأثقال ■

التدريب باستخدام الأوزان يبني كتلة عضلية خالصة بدون دهون. وهذا يسرع من معدل التمثيل الغذائي، والذي بدوره يساعد على حرق الدهون والكربوهيدرات.

بعض أنواع التدريبات باستخدام الأحمال قد تكون مؤذية لمفاصلك. أفضل الأنظمة هو نظام "البطء الشديد" والذي يحتاج إلى أداء عدد قليل من التكرارات للوصول إلى نفس النتائج، بدون التسبب في كثير من التحميل على المفاصل.

٤٤٧ فوائد ممارسة اليوجا والتشا تشي والكي دونج ■ اليوجا. والتشا تشي والكي دونج جميعها تزيد مرونة الجسم وتبني العزيمة والقدرة على الاحتمال والثبات. أنت تؤدي هذه التمارين ببطء، وهذا يساعد الأشخاص المصابين بمرض السكر من كبار السن والذين لم يتعودوا على الحركة. كل هذه الطرق من التمارين صممت لفتح الطريق أمام تدفق مسارات الطاقة، وتحسين القدرة على التنفس والتي تزيد من كمية الأكسجين بالدم، وتزيد من سرعة الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي.

٤٤٨ رياضات الدفاع عن النفس تدرب أجزاء مختلفة من جسمك ■ كل نوع من الرياضات يركز على أجزاء معينة من الجسم. فرياضات الملاكمة والضرب بالقدمين (الكيك بوكس) تلقي مزيداً من الإجهاد على مفاصل القدمين والركبتين والفخذين والرسغين والكتفين. أما الرمي والمصارعة فسوف تجهد مفاصل الفخذين.

٤٤٩ دورة الدفاع عن النفس قد لا تحتوي على كثير من الحركة الدائمة ■ كثير من دورات الدفاع عن النفس لا تحتوي على كثير من الحركة. إذا كانت الدورة تشتمل على تقنيات تعليمية، فإنك ستمضي الكثير من الوقت في انتظار دورك لأداء الحركة. فهذه الرياضات تدور حول طرق القتال، وتماماً مثل القتال فإنها غالباً ما تعني فترات طويلة من الانتظار تتبعها نوبات قصيرة مفاجئة من النشاط المكثف.

٤٥٠ حزام أسود؟ راية حمراء! ■ تجنب أي جهة تدريبية تضمن لك حزاماً أسود أو تطلب منك أن ترتبط بعقد لفترة طويلة. اطلب أن تشاهد فصلاً أو فصلين من دورات التدريب لكي تأخذ فكرة عن النشاط الذي ستمارسه، وكذلك مهارات المعلمين. إذا قوبل طلبك بالرفض، فاذهب إلى مكان آخر. وإذا قيل لك إن التقنيات والتمارين "خطيرة جداً بالنسبة للمشاهد غير المنتظم أو غير الملتزم"، فاجرِ -لا تمشِ- إلى أقرب مخرج من المكان.

٤٥١ استفد من شرائط الفيديو ■ حسناً، أنت لا تملك الوقت اللازم أو المال الكافي لكي تذهب إلى نوادي ممارسة الرياضة، أو ربما أن جسمك يعيقك عن الذهاب. لازال لديك مئات من الاختيارات. فهناك الكثير من البرامج الرياضية

يمكنك الانتفاع بها. استعرها من المكتبة أو قم بتأجيرها من محلات شرائط الفيديو قبل أن تقوم بشرائها.

٤٥٢ **الباليه ليس للأطفال فقط** ■ فصول تعليم الباليه تعمل أيضاً للكبار. بالنسبة للمبتدئين، يشدد الباليه على اكتساب الاتزان والتناسق الحركي، وكذلك ينمي المرونة والرشاقة وضبط الحركة. قم بالانضمام إلى أحد الفصول في نطاق الحيز السكني لك أو قم بتجربة شرائط الفيديو.

٤٥٣ **ارتبط مع آخرين** ■ من الممكن أن تزيد من التزامك بممارسة بشكل هائل إذا ارتبطت مع أشخاص آخرين. شجّع شريك حياتك أو صديقك أو أحد زملائك في العمل أو أقاربك على الالتزام بممارسة الرياضة معك. سيشد كل منكما عضد الآخر عندما يركن إلى الكسل.

٤٥٤ **غير نمط ممارستك للرياضة** ■ الملل هو العدو للانضباط الذاتي. نحن نصاب بالتعب من تكرار نمط التمارين الرياضية، وسريعاً ما ننسحب. قاوم هذه الرتابة المحتومة بتغيير نمط التمارين التي تمارسها. قم بممارسة المشي السريع في أحد الأيام، وبصعود السلم في يوم آخر، واذهب للسباحة أو لممارسة الجري في نهاية الأسبوع. التنوع سوف يحتفظ بتشوقك مشتعلاً.

٤٥٥ **مارس تمارين العضلات المجمعة بدون أجهزة** ■ أجهزة ممارسة تمارين العضلات المجمعة تفيد فيما يتبعها من اكتساب عضلات طويلة صافية من الدهون وجميلة الشكل؛ قوية ولكنها غير بارزة بصورة كبيرة. ولكن هذه الأجهزة تكلف المئات من الدولارات، وكذلك تشغل حيزاً كبيراً من المكان.

بعض البرامج الممتازة لهذه التمارين متوفرة الآن على شرائط الفيديو ومصممة بحيث لا تحتاج إلى استخدام الجهاز نفسه. بدلاً من ذلك، أنت تؤدي بعض التمارين ذات التأثير البسيط على الأرض، وببطء شديد جداً، وبالتالي تحصل على الفائدة بدون الإحساس بالألم، وبدون الحاجة لهذه الأجهزة المكلفة الكبيرة.



وفّر البديل في حالة الطقس السيئ ■ لا تجعل هطول الأمطار أو الثلوج يفسد خططك الرياضية. حاول ممارسة الرياضة داخل

الأماكن المغلقة في أيام الطقس السيئ. أحد البدائل والذي يجمع بين الاستمتاع والرياضة هو التجول في المراكز التجارية أو زيارة المتاحف.

٤٥٧ احصل على عداد للخطى ■

هذه الآلة الخفيفة الصغيرة يمكن أن تشعل حماستك فقط عن طريق حساب مقدار المشي الذي تمارسه كل يوم. كل خطوة سوف تحتسب، أياً كانت داخل المنزل أو جولة قصيرة أو مشياً رياضياً سريعاً.

إذا كنت تحتاج شيئاً ما يشجعك، فاحتفظ بتسلسل للمسافات الأسبوعية التي تمشيها وحاول أن تزيدها في كل أسبوع أو كل أسبوعين. أو احسب المسافة من منزلك إلى مكان رائع تحب أن تذهب إليه: نيويورك؟ سان فرانسيسكو؟ لندن؟ باريس؟ سمرقند؟ ثم احسب كم عدد الخطوات التي تحتاجها هذه الرحلة للذهاب إلى هناك. احتفظ بخريطة وقلم تعليم على الثلاجة.

قبل أن تشتري جهاز عد الخطى، تأكد أنه لن يتوقف عن العد إذا قمت بالتوقف عن الحركة لمدة أكثر من خمس عشرة دقيقة، وتأكد من إمكانية إعادته أو استبداله خلال أسبوعين إذا وجدته غير دقيق.

٤٥٨ التأجيل لا يفيد ■

"غداً ثم غداً" ليست مجرد كلمات من مسرحية "ماكبث"، ولكنها تلخص مواقف كثير من الناس من ممارسة الرياضة. أن تبدأ خططك الرياضية "غداً" فهذا أمر رائع؛ ولكن عندما تشرق الشمس هذا الغد يكون هو اليوم، وبهذه الطريقة فإن خطتك الرياضية لن تنطلق إلى مرحلة التنفيذ أبداً.

٤٥٩ مباهج الحركة ■

بمجرد أن تبدأ في التحرك بشكل منتظم (في أي نوع من أنواع الرياضة) ستبدأ دورتك الدموية في التحسن، وستشعر بالنشاط يدب في أوصالك. سيؤثر هذا بالإيجاب على حالتك الجسمانية والنفسية.

نوع الحركة الذي تمارسه ليس هو المهم، ولكن المهم هو الحركة نفسها والاستمرار فيها. ابحث عن نشاط يثير فيك الراحة والبهجة ثم التزم به، وسوف يشكرك جسمك على ذلك.

٤٦٠ الركوب المريح ■ هل تعاني من متاعب الظهر؟ هل تؤلمك مفاصل الفخذين أو الركبتين؟ لا يزال بإمكانك الحصول على فوائد ممارسة رياضة ركوب الدراجات. جرب الدراجة المعدة للاستخدام في الوضع مستلقياً. هذه الأداة الرياضية تدعك تستلقي مرتاحاً على ظهرك وتقوم بالتبديل بقدميك لأعلى. وبهذا تحصل على تدريب ذي تأثير بسيط يحسن من دورتك الدموية ويحرق السعرات الحرارية بدون التحميل على مفاصلك المتألمة.

٤٦١ الطريقة البارعة لاستخدام عصا المكنسة الطويلة ■ يمكنك استخدام عصا المكنسة أو المسحة المنزلية كأداة للتدريب الرياضي داخل المنزل. لف أصابعك حول طرفي العصا ثم لف للجهة اليمنى لأقصى درجة ممكنة يمكنك القيام بها بدون ألم. وبعد ذلك لف للجهة اليسرى. العصا توفر وزناً خفيفاً وإيقاعاً للحركة، وبالتالي يمكنك الحصول على مزيد من التدريب. هذا التمرين رائع للحصول على خصر نحيف.

٤٦٢ أعمال تنظيف المنزل تعتبر تدريباً رياضياً ■ فكر في كل الانحناءات والشد والرفع الذي تؤديه عندما تقوم بأعمال إزالة الغبار والكنس والتنظيف. قد لا تفكر أن كل هذا يعتبر نوعاً من ممارسة الرياضة، ولكنه كذلك. إن ساعة واحدة من ممارسة أعمال التنظيف المنزلي الثقيلة تقوم بحرق كمية من السعرات الحرارية تعادل تلك التي تحرقها ساعة من المشي الرياضي السريع (يمكن أن تتأكد بفحص مستوى السكر في دمك بعد القيام بهذه الأعمال المنزلية).

٤٦٣ وأعمال الحديقة، أيضاً ■ الحفر والزرع والري والتقليم والحصاد، إنه تدريب ممتع جداً في الهواء الطلق. وكونه خارج المنزل تحت الشمس يعطيك فيتامين "د" اللازم لبناء وحماية عظمك (ولكن رجاء ضع واقياً للشمس).

٤٦٤ قم بالسير أو الخطو ■ جهاز الهاتف اللاسلكي أو السماعة المتنقلة للهاتف يمكن أن تساعدك على ممارسة الرياضة. فقط عليك ألا تجلس عندما تتحدث في الهاتف، قم بالخطو أو السير للأمام والخلف وشد جسدك لأعلى ولأسفل. بهذا تحصل على بعض التمرين بدون التفكير في ذلك.

٤٦٥

إطالة خطواتك ■ لزيادة الفوائد من ممارسة الرياضة. فقط قم بإطالة خطواتك عندما تمشي. فقط بإطالتها ٥-٦ بوصات سوف يقوم باللازم. اتزانك سوف يتحسن أيضاً.



مد فترة تدريبك الرياضي ■ إذا كنت تحب تناول قهوة الصباح. فإن ممارسة التمارين الرياضية في الصباح يمكن أن تعطي دفعة لتدريباتك.

في دراسة حديثة، الأشخاص الذين يتناولون مقدار فنجان من القهوة ذات الكافيين قبل القيام بتدريباتهم أظهروا نسبة أقل من الإحساس بآلام العضلات الناتجة عن ممارسة التمارين خلال قيامهم بالمجهود. هذه الأبحاث تتوقع أن مادة الكافيين تزيد من القدرة على أداء وتحمل المجهود الرياضي.



التمارين في الفراش ١: رفع الساقين ■ استلقِ في الفراش. ثم ارفع إحدى ساقيك ببطء لأعلى قدر استطاعتك مع شد الأصابع، وقم بالعد لعشرة خلال الرفع. احتفظ بساقك مرفوعة وعد لعشرة مرة ثانية. قم بخفضها خلال العد لعشرة أيضاً. ثم قم بنفس التمرين للساق الأخرى. قم بخمس رفعات لكل ساق بالتبادل كبداية، ثم حاول زيادة عدد المرات بالتدريج. استمر في الزيادة حتى تبدأ في الشعور بالألم. عندما يحدث هذا يكون الأداء في قمة التأثير.

٤٦٨

التمارين في الفراش ٢: لف الفخذين ■ استلقِ على ظهرك، لف إحدى ساقيك حول المحور الطولي لجسمك قدر استطاعتك دون أن ترفع فخذيك من على الفراش: خلال العد إلى خمسة. استمر في هذا الوضع وعد لخمسة، ثم أعد ساقيك للوضع العادي خلال العد إلى خمسة. كرر هذه العملية خمس مرات، ثم انتقل للساق الأخرى. ارفع معدل التدريب إلى خمس مجموعات لكل ساق كل مجموعة تتضمن عشرة تكرارات (هذا تمرين رائع للخصر).

٤٦٩

التمارين في الفراش ٣: شد الظهر ■ استلقِ على ظهرك، وشد ركبتيك إلى صدرك واثبت على هذا الوضع وعد حتى خمسة. افرد ساقيك لأعلى ثم اخفضهما خلال عدك لعشرة. وباستخدام العد البطيء، كرر هذه الحركة حتى تصبح عاجزاً عن الاستمرار في التدريب.

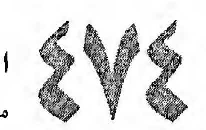
كلما اكتسب جسمك المزيد من المرونة، اجعل هذا التمرين أكثر صعوبة وذلك بأن تقوم بفرد ساقيك فوق رأسك وتنثني على كتفيك، ثم تتأرجح ثم تخفض ساقيك في حركة دائرية طويلة خلال العد لعشرة. عندما تؤدي كل التمرين كوحدة واحدة، فإنك تقوم بشد ظهرك وشد عضلات بطنك وتقوية الجزء السفلي من ظهرك. كل هذا بتمرين واحد. بالتدريج قم بزيادة عدد التكرارات، وكذلك قم بإطالة العد في كل مرحلة من التمرين.

٤٧٠ **التمارين في المكتب: افحص مكتبك أولاً** ■ قبل أداء أي تمارين على مكتبك، تأكد أن هذا المكتب ثقيل بما فيه الكفاية ومثبت بإحكام كافٍ لا يجعلك تحركه أو حتى تقلبه عند ممارسة التمارين. تأكد أن كرسيك ثابت. أيضاً.

٤٧١ **التمارين في المكتب ١: الدفع والجذب** ■ هذا التمرين يتطلب وجود كرسي ذي عجلات. وأنت على مكتبك، ارفع قدميك قليلاً من على الأرض. استخدم ذراعيك لتجذب نفسك للأمام نحو المكتب. ثم ادفع للخلف على قدر ما تستطيع. إذا كان لديك حجرة مستقلة، فانحنِ للأمام قدر الإمكان خلال الدفع، وحاول أن تنتصب في وضع كامل الاستقامة أثناء الجذب.

٤٧٢ **التمارين في المكتب ٢: رفع الساقين** ■ وأنت على مكتبك، ارفع ساقيك حتى تكونا في وضع مستقيم تماماً أمامك، ثم أنزلهما. استخدم نفس طريقة العد تماماً كما في تمارين الفراش. اقبض على مقعد الكرسي بكلتا يديك على جانبيك، وبالتالي لا يمكن أن تستخدمهما للمساعدة في رفع ساقيك.

٤٧٣ **التمارين في المكتب ٣: شد الإليتين** ■ وأنت على مكتبك، افرد ساقيك بعيداً عن الأرض بقليل. ارفع الساقين عن طريق ثني فخذيك. استخدم العد لخمسة خلال الرفع، ثم ثبتهما مرفوعتين وعد لخمسة. ثم أنزلهما خلال العد لخمسة. ابدأ بمجموعة مكونة من خمسة تكرارات ثم قم بزيادتها بالتدريج.



التمارين في المكتب ٤: لف الكتفين ■ هذا التمرين أقل إجهاداً من التمرين التالي، ولذلك عليك أن تقوم دائماً بأدائه أولاً لتحسين

العضلات. حرك كتفيك للخلف ببطء ثماني مرات، وبعدها للأمام ببطء أيضاً ثماني مرات. قم بعمل ٤-٥ مجموعات من التكرارات.

هذا التمرين سوف يخفض من توترات الرقبة والظهر والتي غالباً ما تصاحب الاستخدام المفرط للوحات المفاتيح على جهاز الكمبيوتر.

٤٧٥

التمارين في المكتب ٥: تدوير الذراعين ■ مع فرد ذراعيك تماماً إلى الجانبين، قم بعمل دوائر صغيرة في الهواء بحيث تتحرك أطراف أصابعك في دوائر صغيرة قطرها بضع بوصات. ابدأ بدوران ذراعك للأمام خلال العد لعشرة. توقف ثم عد لعشرة، قم بدوران ذراعك للخلف خلال العد لعشرة. ابدأ بمجموعة من خمسة تكرارات ثم قم بزيادتها بالتدريج.

٤٧٦

دع التمارين الأيزومترية تعمل من أجلك ■ التمارين الأيزومترية تحفز مجموعة من عضلاتك ضد نفس المجموعة في الجهة الأخرى من جسمك. مثال، ضع حافتي يديك إلى جانبي بعضهما البعض أمام صدرك. حاول أن تدفع بإحدى اليدين باتجاه اليد الأخرى، ثم بدل بالعكس. يمكنك أيضاً أن تقوم بأداء هذا التمرين ويداك متقابلتان فوق رأسك. بأي طريقة يمكنك أن تجعل عضلاتك تعمل عكس بعضها سوف تؤدي إلى زيادة القوة. وإذا داومت لفترة كافية على هذا التمرين وبزيادة المجهود المبذول، سوف تساعد في بناء العضلات وتساعد في زيادة عملية التمثيل الغذائي لجسدك.

٤٧٧

الألم = النجاح ■ نمو العضلات هو نتيجة لعملية شد ألياف العضلة وتمزقها وبالتالي نمو ألياف عضلية جديدة. لذلك، لا تندهش إذا شعرت بأن عضلاتك تؤلمك بعد أداء تمرين شاق حقاً، ولذلك ينصح كل خبراء التدريبات الرياضية بالراحة لمدة يوم بين التدريبات.

إذا شعرت بالألم، فكافئ نفسك بالاسترخاء لفترة طويلة داخل حمام ساخن. ملح "أبسوم" وكذلك الأدوية التي تحتوي على أنواع أخرى من المعادن سوف تساعد.



الموسيقى، كن قائد الفرقة ■ هل تعرف أن قادة الفرق الموسيقية يعيشون لفترة أطول من الطبيعي لمن هم في مثل سنهم؟ ما سرهم؟

المجهود الرائع الذي يتم أداؤه بالدورة الدموية والقلب والذي يحصلون عليه من حركتهم المستمرة لذراعيهم لساعات طويلة وتقريباً كل يوم.

سوف تحصل على الكثير من المجهود بأداء دور قائد الفرقة الموسيقية لموسيقى سيمفونية أو أوبرالية ولمدة عشرين دقيقة في كل مرة.

٤٧٩ **خفف الأوزان** ■ الأوزان الخفيفة مناسبة بصورة جيدة لمارسي التمارين الرياضية المبتدئين. هذه الأوزان الخفيفة يمكنك أن تجدها في حجرة الخزين. فعبوات الصابون تزن حوالي رطل واحد ومن السهل أن تلف أصابعك حولها. عندما يمكنك أن تؤدي ٤٠–٥٠ تكراراً من نوعين أو ثلاثة من التمارين الرياضية المختلفة؛ فهذا هو الوقت المناسب للانتقال إلى أوزان أثقل.

ملاحظة: أي شخص مصاب بارتفاع ضغط الدم أو بأمراض الشبكية يجب أن يكون حريصاً جداً في عملية رفع الأوزان. اسأل طبيبك أولاً.

٤٨٠ **كن قليل الفعالية** ■ احمل صناديق وحقائب مشترواتك من البقالة من سيارتك إلى داخل المنزل واحدة في كل مرة؛ وذلك لتقوم بأكبر عدد ممكن من الذهاب والعودة. هذا تدريب للجزء العلوي من جسمك لا يتطلب القيام بأي تخطيط أو تفكير.

٤٨١ **أضف المشي إلى قيادة السيارة أو الركوب** ■ ضع سيارتك في مكان أبعد من موقف السيارات وامشِ لمسافة أطول قليلاً. اجعل هذا التصرف جزءاً من روتينك اليومي. إذا كنت تستخدم وسائل المواصلات العامة، فترجل منها قبل محطتك بمحطات قليلة ثم أكمل الباقي سيراً إلى وجهتك.

٤٨٢ **استفد من فترات الاستراحة والإعلانات خلال مشاهدتك للتليفزيون** ■ لا تجلس ثابتاً أمام التليفزيون أو تصنع خطاً مباشراً مع الوجبات الخفيفة. حاول أن تتجول في المكان (أو حتى تجري)، وقم بأداء تمرين الضغط المائل على الحائط المجاور أو قم بأداء تمرين ثني الركبتين.

ستجد أنك تمارس التمارين على الأقل لمدة عشر دقائق كل ساعة.

٤٨٣ تسلق السلم إلى النجاح

تسلق السلم إلى النجاح ■ إذا كنت تعمل في أحد المكاتب داخل البنايات أو تعيش في شقة سكنية بمبنى كبير، يمكنك أن تكون من متسلقي السلم بدلاً من الذهاب إلى أي النوادي الصحية لممارسة تسلق الدرج. ابدأ بالصعود أو الهبوط فقط ولمرة واحدة في كل مرة تذهب فيها لمكتبك أو شقتك بدلاً من استخدام المصعد. قم بزيادة عدد مرات الصعود والهبوط بمعدل مرة كل أسبوع. تأكد أنك تقوم بالصعود والهبوط لأنك تستخدم مجموعات مختلفة من العضلات للصعود والهبوط. لاحقاً سوف تتحول إلى أحد متسلقي السلم، وتتجنب حوادث المصاعد وتعطي نفسك قدراً دافعاً من تشغيل الدورة الدموية والقلب.



قم بجولة على الأقدام بعد تناول العشاء

قم بجولة على الأقدام بعد تناول العشاء ■ إن الذهاب لجولة سيراً على الأقدام بعد تناول طعام العشاء يعطيك العديد من الفوائد:

- أنها تبعدك عن المطبخ وغرفة الطعام، والتي قد تغريك بتناول المزيد من الطعام.
- أنها تزيد من عملية التمثيل الغذائي في وقت تحتاج إلى ذروة الأداء.
- أنها مزيل رائع للتوتر والإجهاد.
- أنها يمكن أن تمنحك وشريكة حياتك أو أطفالك بعض الوقت معاً بدون إزعاج أو مداخلات.



الأوزان الخفيفة تحسن شد العضلات

الأوزان الخفيفة تحسن شد العضلات ■ إن رفع مجموعة من الأوزان الخفيفة بطريقة الخطف يمكن أن يساعد في تحسين مدى حركتك.

إن عملية شد العضلات هي طريقة رائعة لتحسين مرونتك واتزانك وكذلك زيادة مدى حركتك. الأبحاث تقترح أن القيام بعملية شد العضلات باستخدام مجموعة من الأوزان الخفيفة في يديك يمكن أن يعطي نتائج أفضل. التزم بأوزان خفيفة –رطل واحد أو أقل– حتى تصبح معتاداً ومهيئاً لإضافة المزيد من الأوزان.

٤٨٦ جرب العزف على آلة موسيقية

جرب العزف على آلة موسيقية ■ نعم، هذا يعتبر نوعاً من التمارين الرياضية أيضاً. إن العزف على معظم الآلات الموسيقية يعطيك المزيد من التدريبات الهوائية القوية. فكر في تمرين التنفس بعمق الذي تحصل عليه

بالعزف على إحدى آلات النفخ، أو تدريبات الجزء العلوي من الجسم التي تحصل عليها بالعزف على البيانو أو الآلات الوترية.

٤٨٧ **التمارين على الأرض** ■ اجلس على الأرض وساقاك مفرودتان. وظهرك مستقيم. العب الورق أو التقط العصي بمفردك أو مع أحد أصدقائك. قم أيضاً بالتقاط أحجام مختلفة من البلي بأصابع قدميك أيضاً. استمتع.

٤٨٨ **احتفظ بأدواتك في متناول اليد** ■ عندما تحتاج لقلب خزانتك رأساً على عقب للبحث عن عدتك الرياضية، فهناك احتمالات أنك لم تستخدمها بانتظام. احتفظ بتجهيزاتك وأدواتك الرياضية في مكان سهل الوصول إليه، وبالتالي ستجدها بسهولة وتستعملها باستمرار.

٤٨٩ **يمكنك أن تعالج الموقف** ■ إذا كنت لا تستطيع الانحناء حتى تلمس أصابع قدميك، أو كان لديك أي مشكلات أخرى تتعلق بمرونة الجسم، يمكنك استخدام المقابض الموجودة على خزانة الأدراج أو خزانة المطبخ لكي تساعدك على الانحناء لأسفل أكثر وأكثر. هذه القطع الثقيلة من الأثاث المنزلي تكون ثابتة جداً في مكانها، ولن تتحرك عندما تقوم بأداء تمرينك.

٤٩٠ **استثمر في لياقتك البدنية** ■ فكر في كل ما يتعلق بلياقتك البدنية على أنه استثمار طويل المدى على مدار حياتك. تماماً مثل أي نوع من أنواع التخطيط المادي لفترة التقاعد. تماماً كأن تقوم بتوفير مبلغ من المال كل سنة للاستفادة منه بعد عدة سنوات عند الحاجة؛ الاحتفاظ بجسدك في حركة دائمة لفترات طويلة سوف يؤتي ثماره عندما تصبح أكبر سناً.

لماذا يعتبر هذا الأمر مهماً؟ يقول الخبراء إنه حتى برامج اللياقة البدنية البطيئة قليلة النتائج يمكن أن تجعل عمرك البيولوجي عشر سنوات أصغر من عمرك الفعلي.

٤٩١ **قم بأداء "الفلامنجو"** ■ إنه تمرين مصمم لزيادة قوة مفصلي الكاحلين وتحسين عملية الاتزان، وبالتالي تصبح أقل عرضة للسقوط على الأرض بصورة خطيرة عندما يتقدم بك السن.

لقد أطلقت على هذا التمرين اسم "الفلامنجو" بسبب طريقة أدائه. تحذير: هذا التمرين في الواقع أصعب مما يبدو عليه ظاهرياً. ولكن نتائجه والحماية التي سيعطيها لك تستحق العناء المبذول.

قف في مدخل الباب لأي غرفة من غرف منزلك تكون بدون عتبة على الأرض. وتكون الأرض مستوية تماماً عندها. ضع كفيك على جانبي المدخل في مستوى أقل قليلاً من ارتفاع الكتفين لتوفير الاتزان اللازم. الآن قم بالوقوف على ساق واحدة فقط وارفع ساقك الأخرى مع ثني الركبة. احتفظ بهذا الوضع لأطول وقت يمكنك احتماله. وبعدها بدل الساقين.

في البداية قد تكون قادراً على الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق فقط لكل ساق. بالتدريب المتواصل يمكنك أن تزيدها إلى خمس أو ست دقائق.

عندما يصبح أداء هذا التمرين سهلاً جداً بالنسبة لك. كف عن استخدام يديك للاتزان واجعلهما بجوارك.

٤٩٢ قضاء ساعة واحدة مع أحد المحترفين

■ فقط ساعة واحدة تقضيها مع أحد المدربين الشخصيين يمكن أن تكون أفضل استثمار تقوم به في برنامجك الرياضي. في هذه الساعة، سيكون مدربك قادراً على تحديد الأماكن التي تحتاج للتقوية بالتمرين في جسدك، وسيعلمك أفضل التمارين لكل جزء للوصول إلى النتائج المرجوة، وكذلك سيعلمك أفضل ترتيب تقوم بأداء هذه التمارين به.

للعثور على مدرب محترف مؤهل، قم بالبحث عن هؤلاء المحترفين على شبكة الإنترنت في المواقع المتخصصة. بعد ذلك قم بالاتصال بهم شخصياً وتحر عن ثلاث مرجعيات على الأقل من مرجعياتهم الحديثة.

٤٩٣ نصيحة موجهة

■ قم بزيادة الفوائد من تمارين الساقين عن طريق التبديل بين فرد وثني أصابع القدمين خلال أداء التمارين. هذه الحركة سوف تقوم بشد أوتار باطن الركبة، وسوف تساعد في بناء عضلات سمانة القدم وكذلك العضلات الموجودة على جانبي قصبة الساق.

٤٩٤ جرب جهاز المشي

■ إن استخدام جهاز المشي والجري يمكن أن يعطيك ارتفاعاً في النشاط والحيوية يشبه ما تحدثه مادة "الأمفيتامين" بالدم ويمكن أن يستمر لمدة ٢٤ ساعة. الأبحاث البريطانية وجدت أن الأشخاص الذين يقومون بممارسة الجري على جهاز الجري لمدة ثلاثين دقيقة تنتج لديهم كمية من مادة

"فينيل إيثيل أمين" -وهي مادة كيميائية بالمخ مشابهة لمادة الأمفيتامين- تبلغ ضعف تلك الموجودة لدى الأشخاص الذين يجلسون ساكنين على الأريكة.

٤٩٥ قضيب الباليه الخاص بك ■ اخترع قضيب باليه في منزلك لكي تستند عليه عند أداء تمارين الساقين للأمام والخلف. لن تحتاج إلى القيام بأي عمل خاص أو تحريك أي قطعة من الأثاث المنزلي.

على الرغم من أن الكراسي غالباً ما يُنصح باستخدامها للإمساك بها عند أداء التمرين، فإنها غالباً تكون خفيفة الوزن، ويمكن أن تنزلق من مكانها على الأرض مسببة الكثير من المخاطر المحتملة. بدلاً من ذلك استخدم سطح خزانة الملابس الموجودة في غرفة نومك والتي تكون ثقيلة الوزن بما فيه الكفاية لتأمين دعم جيد للمساعدة على أداء التمرين.

بالإضافة إلى ذلك، هذه الخزانة غالباً يكون بها مرآة يمكنك استخدامها لمراقبة وضعية الجزء العلوي من جسدك عند أداء تمارين رفع الساقين.

٤٩٦ ادمج تمارين الجهاز الدوري والقلب مع تمارين المقاومة ■ ستحصل على المزيد من النشاط والحيوية، وتوفر الكثير من الوقت عن طريق أداء التمرين الذين يجمع بين تنشيط الدورة الدموية وتدريب المقاومة.

بعض أفضل هذه التمارين: ركوب الدراجة، وأداء تمارين صعود وهبوط الدرج، وكذلك ممارسة المشي أو العدو الخفيف صعوداً وهبوطاً على التلال المجاورة.

٤٩٧ شد العضلات بعد الانتهاء من التمارين أيضاً ■ أغلب الناس يقومون بعمل شد العضلات خلال عملية الإحماء قبل أداء التمارين. ولكن القيام بعملية شد العضلات في نهاية التمارين لها فوائدها الخاصة أيضاً. وشد العضلات وهي ساخنة بعد الانتهاء من أداء التمارين يحسّن من مرونة الجسم أكثر من شد العضلات قبل بداية التمارين حينما تكون العضلات لا تزال باردة.

٤٩٨ احتفظ بمرونتك: الجزء العلوي من جسمك ■ إن القيام بعملية شد عضلات الترايسيبس "العضلة ثلاثية الرءوس" يضيف الكثير من المرونة للجزء العلوي من الجسم. ضع منشفة الاستحمام على ظهرك، أمسك الطرف العلوي لها بيدك اليمنى، وأمسك الطرف السفلي باليد اليسرى. ارفع المنشفة بيدك اليسرى لأعلى مستوى تستطيع الوصول إليه. بدّل استخدام اليدين، وكرر التمرين.

٤٩٩ احتفظ بمرونتك: الجزء السفلي من جسمك ■ قم بشد عضلات الجزء السفلي من الساقين عن طريق أداء التمرين التالي: قم بالضغط بيديك على الحائط، مع فرد مفصلي الكوع ومد الذراعين. اثنِ ركبتك اليمنى، ثم قم بالخطو للخلف على ساقك اليسرى لمسافة قدم أو اثنتين وبحيث تكون قدمك مفرودة على الأرض. قم بالثبات في هذا الوضع. بعد ذلك بدل الساقين مع أداء نفس الحركات. قم بأداء هذا التمرين خمس مرات.

٥٠٠ وصفة العشرة آلاف خطوة ■ معلمو أداء التمارين يطلبون منا بإلحاح أن نسير لمسافة عشرة آلاف خطوة على الأقل كل يوم. هذا الرقم يترجم إلى حوالي ٤٫٥ ميل (الخطوة الواحدة = ٢٨٫٥ بوصة). ولكن تذكر: كل خطوة تحسب.

في البداية قد ترغب في الحصول على بعض الأرقام المبدئية. قم باستخدام جهاز عد الخطوات في يومين من أيام العمل خلال الأسبوع، وكذلك يوم من أيام عطلة نهاية الأسبوع. وجمع حصيلة الأيام الثلاثة بالميل. يمكن بعد ذلك أن تحول أرقام هذه الأميال إلى عدد خطوات إذا أردت بالضرب في ٢٢٠٠.

إذا وجدت أنك تقوم بالمشي لمسافة حوالي ميلين فقط في اليوم، فقم بزيادة كمية المشي بالتدريج، وذلك بزيادة ٢٠٠–٣٠٠ خطوة كل يوم.

٥٠١ توصل إلى طريقة الخطو المثلى ■ ربما أنك "لا تحتاج" إلى تغيير خطوتك في المشي أو العدو. إن قيامك بأداء التمارين بالخطو بطريقة تلقائية فطرية يعتبر أكثر أماناً من تغيير طريقتك في المشي عن قصد، والتي قد تؤدي إلى إجهاد عضلاتك ومفاصلك، وبالتالي تزيد من احتمالات تعرضها للإصابة.

٥٠٢ تمارين رفع الأثقال تخلصك من دهون البطن ■ دهون البطن خطيرة للغاية. إنها تزيد مخاطر الإصابة بمرض السكر وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. إن رفع أحمال خفيفة وبتكرارات متعددة على مدار شهور قليلة يقوم بتحويل هذه الدهون إلى عضلات، ويزيد القدرة على الاحتمال، ويقلل من مخاطر الإصابة بهذه الأمراض المميتة.

٥٠٣ كن نجماً فضياً ■ أنواع الأحذية الخفيفة الفضية، والتي تتوافر في كثير من المحال والنوادي الصحية مصممة خصيصاً لممارسي التدريبات

من كبار السن، الذين قد يعانون من التهابات المفاصل وغيرها من المشكلات. إذا كان عمرك قد تجاوز الخامسة والخمسين، فتقدم ببطء ولكن بفعالية في ممارسة تمارين تنظيم الدورة الدموية وتمارين تقوية العضلات.

٥٠٤ المشي ببطء يؤدي الغرض ■ إن مجرد خروجك من المنزل يعتبر شيئاً جيداً بالنسبة لك. وتُجمِع الآراء على أن المسافة التي تقطعها وليست سرعتك هي التي تحرق السعرات الحرارية والدهون الزائدة. تذكر قصة السلحفاة والأرنب البري، وابتسم، واستمر في السير.

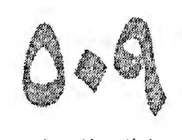
٥٠٥ ممارسو المشي يتفوقون على ممارسو الركض ■ مفاجأة! ممارسو المشي فعلاً يتفوقون على ممارسي الركض. الأبحاث الحديثة وجدت أن كلاً من الركض والمشي يزيد من الطاقة والحيوية والحالة المزاجية بعد خمس عشرة دقيقة من الممارسة، ولكنها وجدت أيضاً أن ممارسي المشي فقط أظهروا شعوراً بالرضا والتحسن خلال هذه الخمس عشرة دقيقة نفسها. إن الإحساس بالتحسن أثناء المشي –وليس فقط بعد الانتهاء منه– يساعد على تحفيزك لاستكمال ممارسة النشاط.

٥٠٦ تسلق السلم الكهربائي أثناء صعودك عليه ■ يمكنك الحصول على مزيد من التدريب بالصعود على درجات السلم الكهربائي أثناء ركوبك عليه أكثر من صعود السلم العادي بين طابقين. السبب في ذلك هو أن درجات السلم الكهربائي تكون أكثر ارتفاعاً. والصعود على السلم الكهربائي الدوار يحرق سبعة أضعاف ما يحرقه جسمك خلال توقفك ساكناً، بالإضافة إلى أنك ستجد نفسك تصل إلى الطابق الذي تريده في نصف الوقت فقط.

٥٠٧ تجول في المراكز التجارية الكبرى ■ تتفوق المراكز التجارية على مضمار الجري لأنها توفر لك الدفء والضوء والأمان في الشتاء. والبرودة المنعشة في الصيف. سواء كنت في مجموعة أو تذهب وحيداً، فإن المشي في المراكز التجارية يقدم طريقة لطيفة للتمرين، ويمكن أن تحكم على مدى تقدمك عن طريق معرفة أبعد مكان يمكنك الوصول إليه داخل المركز التجاري.



تمارين المقاومة بالأربطة ■ هذه التمارين تستخدم أربطة مطاطية خفيفة الوزن، ورخيصة الثمن، وسهلة النقل: ولكنها قوية بما يكفي لأداء تدريبات جيدة. المدرب "دينس أرستين" يستخدم هذه الأربطة في كثير من التمارين القوية التي تؤدي لتدريب عضلات الجزأين العلوي والسفلي من الجسم في نفس الوقت. هذه التمارين تعد نعمة كبيرة لمن لا يتوفر لديهم الكثير من الوقت.



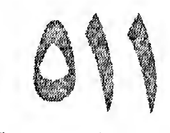
أداء التمارين تحت ضوء القمر ■ أمسيات الصيف تعد من الأوقات النموذجية لأداء التمارين. درجة الحرارة تكون قد انخفضت، وبالتالي فإن المشي السريع أو الركض يكون أكثر راحة.

قم بالاستفادة من هذه الأوقات الخاصة عند غروب الشمس مع ذلك الشفق الأحمر الجميل لتأخذ جولات أطول من المعتاد من المشي على الأقدام مع شريكة حياتك أو عائلتك أو أصدقائك. يمكنك أيضاً أن تخطط لحفلات الشواء أو الرحلات أو الاحتفالات.

٥١٠ **اليوجا تحارب الكثير من الأمـراض الخطيرة** ■ بالإضافة إلى اكتساب القوة والمرونة والمساعدة على الاسترخاء والشعور بالرضا والتحسن. فإن اليوجا يمكن فعلياً أن تقاوم المرض.

الأبحاث في مؤسسة "كليفلاند" العلاجية وجدت أن ممارسة اليوجا لمدة شهر متواصل مثلاً تقلل من الحاجة إلى الأدوية المسكنة للألم في المرضى الذين يعانون من التهابات المفاصل وآلام أسفل الظهر المزمنة وكذلك الذين يعانون من آلام متلازمة قناة أسفل الرسغ.

دراسات أخرى وجدت أن اليوجا قللت من عدد مرات حدوث آلام القلب الناتجة عن ضيق الشرايين التاجية في الأشخاص المصابين بأمراض ارتفاع ضغط الدم تماماً مثل مفعول بعض الأدوية التي نتناولها. من خلال تمارين التنفس، فإن اليوجا يمكن أيضاً أن تقلل من خطورة أمراض الالتهاب المزمن بالشعب الهوائية والربو.



التمرين بالضحك ■ الأبحاث في جامعة "ستانفورد" وجدت أن الضحك لمدة ثلاثين ثانية يعطي نفس الفوائد التنفسية للدورة الدموية بما يعادل ثلاث دقائق من السير على جهاز المشي الكهربي. يا لها من طريقة رائعة لتقوية عضلات البطن. قم بإحضار شرائط الرسوم المتحركة والبرامج الفكاهية وشاهدها.

٥١٢

اقفز إليها ■ إن حبل القفز يقدم فوائد عظيمة للجهاز التنفسي والجهاز الدوري. بالإضافة إلى بناء المرونة والتوافقية العضلية وتقوية أربطة مفصل القدم والركبة. إحدى المميزات أنه يمكن ممارسة هذا التمرين داخل المنزل في مكان صغير تماماً كممارسته خارج المنزل. لمزيد من المتعة، قم بتنظيم مسابقة مع جيرانك سواء أكبر أو أصغر منك سناً. انظر كم تتذكر من مسابقات قفز الحبل في أيام المدرسة.

قم بعمل مسابقة قفز لشخصين في نفس الوقت. حقاً ستجد نفسك متوهجاً! انقل هذه الألعاب إلى أطفالك لمزيد من المتعة الرائعة لأجيال مختلفة.

٥١٣

العب الكرة بأنواعها ■ من قال إن الملاعب والساحات المغلقة ونهايات الشوارع المسدودة هي للأطفال فقط؟ إنها يمكن أن تكون أماكن نموذجية لممارسة المباريات الرياضية غير النظامية التي لا تطبق فيها قواعد اللعبة بدقة. إنها فرصة للكبار أن يمارسوا معاً لعب كرة القدم أو كرة السلة، أن يقوموا بتحدي أطفالهم أو جيرانهم.

إذا كان بالإمكان أيضاً، فجرب لعب الكرة الطائرة. إذا لم يكن بإمكانك أن تحدد موضعاً أو ترتجل شبكة، فقم برسم حدود الملعب وخط في المنتصف يمثل الشبكة بالطباشير الملون. ممارسة لعبة الكرة الطائرة تعتبر رياضة ممتازة لأن اللاعبين يظلون في حركة مستمرة معظم الوقت، ولأنها تجمع بين تمارين التنفس والدورة الدموية مع تمارين شد العضلات.

٥١٤

مارس التمارين حتى وأنت في الطائرة ■ الفترات الطويلة من الجلوس ساكناً يمكن أن تشكل خطراً كبيراً، وخاصة على الأشخاص المصابين بأمراض الدورة الدموية والقلب، حيث من الممكن أن تساعد على تكوّن الجلطات في الأوردة العميقة وخاصة تكوّن الجلطات الدموية في أوردة الساقين. إذا تفتت إحدى هذه الجلطات وسار جزء منها مع الدم إلى القلب أو الرئتين، فإن الأمر قد يكون مميتاً. إليك هنا بعض التمارين التي يمكنك أداءها وأنت جالس على كرسيك لتحسين الدورة الدموية ولتقليل مخاطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة.

٥١٥

التمارين في الطائرة ١: دوائر مفصل القدم ■ ارفع ساقيك عن الأرض. قم بلف ساقيك في نفس الوقت خمس دورات للخارج وخمس دورات للداخل. كرر هذا التمرين خمس مرات.

٥١٦ **التمارين في الطائرة ٢: مضخة القدمين** ■ اضغط بكاحليك على الأرض مع رفع أصابع القدمين للأعلى قدر المستطاع. اثبت في هذا الوضع وقم بالعد لعشرة، ثم اخفض أصابعك للأرض. الآن اضغط بأصابع قدميك على الأرض مع رفع الكاحلين لأعلى قدر المستطاع. اثبت في هذا الوضع أيضاً وعد لعشرة، ثم اخفض كاحليك للأرض. كرر هذا التمرين خمس مرات.

٥١٧ **التمارين في الطائرة ٣: تدوير الكتفين** ■ ضع ذراعيك على مسندي الذراعين للكرسي الذي تجلس عليه. وحرك كتفيك حركة دائرية من الأمام للخلف عشر مرات، ثم قم بالتحريك دائرياً من الخلف للأمام عشر مرات أخرى.

٥١٨ **التمارين في الطائرة ٤: شد الركبتين إلى الصدر** ■ قم بالميل للأمام قليلاً وأنت جالس في كرسيك، ثم شبك يديك حول إحدى ركبتيك. اجذبها ببطء ناحية صدرك ثم اثبت في هذا الوضع لمدة خمس عشرة ثانية، ثم أنزلها. تحوّل إلى ركبتك الأخرى بنفس الطريقة. أد التمرين خمسة تكرارات لكل ناحية.

٥١٩ **التمارين في الطائرة ٥: شد الكتفين** ■ ضع يدك اليمنى على كتفك اليسرى. أمسك مفصل الكوع الأيمن بيدك اليسرى. ثم قم بشد كتفك اليمنى برفق إلى جهة اليسار. اثبت في هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية. بدل الأيدي وقم بشد كتفك اليسرى إلى الجهة اليمنى وثبت هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية. أدِ هذا التمرين خمسة تكرارات.

٥٢٠ **التمارين في الطائرة ٦: تدوير الرقبة** ■ قم بإرخاء رأسك وكتفيك. شد رقبتك جهة كتفك اليسرى وثبت هذا الوضع خمس ثوان، ثم حرك رأسك ببطء ناحية صدرك في حركة دائرية حتى تصل لشد رقبتك جهة كتفك اليمنى، وثبت هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ. اعكس الحركة في الاتجاه المضاد. أدِ هذا التمرين خمسة تكرارات.

٥٢١ التمارين الرياضية تحمي مخك ■ حقاً، إن ممارسة التمارين الرياضية تمنع حدوث ضمور في خلايا نسيج المخ، وبالتالي تمنع حدوث أعراض فقدان الذاكرة التي تصاحب هذا الضمور، والذي يبدأ في الثلاثينات من العمر. الأبحاث باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي أظهرت أن ارتفاع مستوى السكر بالدم نتيجة عدم التحكم الجيد يؤدي إلى ضمور مركز الذاكرة في المخ (هيبوكامبس). ولكن ممارسة التدريبات باستخدام الأحمال والتي تقوم بعملية بناء العضلات وتنظيم مستوى السكر بالدم، تؤدي أيضاً إلى حماية خلايا نسيج المخ من الضمور. الأبحاث تثبت أن ممارسة هذه التدريبات تمنع -ويمكن حتى أن تعكس- عملية فقدان الذاكرة.

٥٢٢ ارتد الملابس العاكسة ■ كن في الأمان عند ممارسة التمارين خارج المنزل في الشارع مع وجود الغبار أو الضباب أو أثناء الليل. ارفع معدل رؤية الآخرين لك عن طريق ارتداء الملابس العاكسة للإضاءة بالكامل وليس الملابس ذات الشرائط العاكسة للإضاءة فقط، والتي تظهرك كحدود كرتونية لشكلك الخارجي فقط.

٥٢٣ خذ اللياقة معك ١: اختر الفنادق التي تحتوي على تسهيلات رياضية ■ إذا كان لديك برنامج عمل يتضمن سفريات متلاحقة، يجب عليك ألا تنقطع عن ممارسة التدريبات الرياضية. عندما تقوم بالحجز في أحد الفنادق، تأكد إذا كان يحتوي على صالة ألعاب رياضية، ونادٍ صحي، وحمام سباحة، وكذلك تحر عما إذا كانت هناك تكاليف لاستخدام هذه الأشياء (إذا أصبت "بصدمة لاذعة" من هذه التكاليف، يمكنك أن تبحث عن مضمار للجري أو السير بالقرب من الفندق).

٥٢٤ خذ اللياقة معك ٢: الصالات ذات الفروع المتعددة ■ عندما ترغب في الاشتراك في صالة رياضية، فاختر صالة لها فروع متعددة في معظم المدن التي تسافر إليها. بهذا الشكل، يمكنك أن تمارس تدريباتك في أي مكان تذهب إليه. هناك أيضاً أندية صحية مشتركة في برنامج "جواز السفر" الذي ترعاه منظمة IHRSA والذي يضم ٤٠٠٠ نادٍ صحي حول العالم. إذا اشتركت في أحد هذه الأندية، فإنك تستطيع أداء التمارين الرياضية في أي نادٍ مشارك في هذه المنظمة في أي دولة حول العالم خلال رحلاتك.

لاستخدام برنامج جواز السفر، زر موقع www.healthclubs.com، وانقر ارتباط Passport Program، ثم اتبع التعليمات. وبهذا ستكون قادراً على استخدام أي نادٍ صحي مشترك بالمنظمة لمسافة تزيد على خمسين ميلاً من النادي المجاور لمنزلك مع دفع رسوم مخفضة. قم أولاً بالاتصال بالنادي الذي ستحل ضيفاً عليه للسؤال عن أوقات التدريب. والرسوم المخفضة للضيوف، وأي تعليمات أو ممنوعات أخرى.

٥٢٥ **تحسين المشي** ■ قم بزيادة مسافة تدريب المشي الذي تقوم به عن طريق أداء عملية الإحماء وشد العضلات المعتادة التي تؤديها قبل المشي. ثم ابدأ المشي بنشاط لمدة عشر دقائق، ثم قم بإضافة هذه الطريقة السريعة البسيطة:

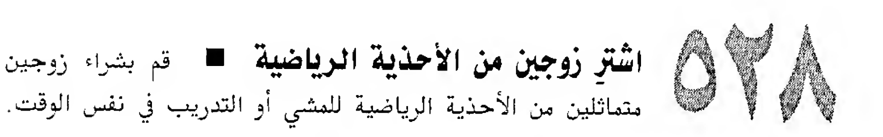
قم بأداء عملية المشي في المكان لمدة ثلاثين ثانية. مع رفع ركبتيك لأعلى وتحريك الذراعين. امش بنشاط مرة أخرى لمدة دقيقة واحدة، ثم قم بالمشي في المكان مرة أخرى لمدة ثلاثين ثانية. أكمل المشي بنشاط لمدة عشر دقائق أخرى ثم أضف الطريقة البسيطة الثانية:

اقفز في المكان لمدة ثلاثين ثانية مع تحريك الذراعين. ثم امشِ بنشاط لمدة دقيقة واحدة. ثم قم بالقفز مرة أخرى لمدة ثلاثين ثانية. والآن أكمل برنامج المشي المعتاد.

٥٢٦ **قم بأداء تمارين الطوق** ■ إن أداء تمارين طوق الخصر يمكن أن تزيل كالسكين الدهون الخطيرة في منطقتي البطن والخصر. إنها أيضاً تمارين مفيدة للدورة الدموية والقلب.

فقط عليك بالتأكد أنك تقوم بتدوير طوق الخصر حول خصرك بالتساوي في اتجاه عقارب الساعة وفي عكس اتجاه عقارب الساعة. عادة نحن نفضل التدوير للجهة الأكثر قوة من جسمنا، ولكننا هنا نريد أن نحتفظ بهذا التدريب متساوياً للجهتين.

٥٢٧ **استخدم مرتبتك القديمة** ■ قم بجر مرتبة السرير القديمة إلى الدور الأرضي لمسكنك أو حتى إلى الحديقة الخلفية. استخدمها كحصيرة لأداء التمارين الرياضية، أو اقفز عليها مثل جهاز "الترامبولين".



٥٢٨ **اشترِ زوجين من الأحذية الرياضية** ■ قم بشراء زوجين متماثلين من الأحذية الرياضية للمشي أو التدريب في نفس الوقت.

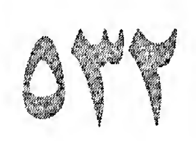
من الأفضل طبعاً أن تشتري هذين الزوجين في وقت الخصومات الموسمية عندما يباع زوجان بثمن زوج واحد من الأحذية. قم بارتدائها بالتبادل أثناء ممارستك للتمارين. وبهذه الطريقة سيعيش كل زوج فترة أطول، لأنه لن يُستخدم باستمرار؛ فكل زوج سيحصل على يوم راحة بين التدريبات.

٥٢٩ **أشرك صاحب العمل ١: خصص حجرة لممارسة التمارين في العمل** ■ حاول مع زملائك إقناع صاحب العمل بأن يحوّل أي مكان خالٍ غير مستخدم -أو لا يتم استخدامه بالشكل الكافي- إلى حجرة لممارسة التمارين الرياضية. التكلفة التي سيتحملها صاحب العمل قد تكون مبلغاً بسيطاً حوالي ٥٠٠٠ دولار -مخصومة من الضرائب- مقابل بعض الأجهزة مثل الدراجة الثابتة، وجهاز الجري في المكان، ومجموعة كاملة من الأثقال، ومرآة كبيرة. ما فوائد هذه المبادرة؟ سيصبح الموظفون أكثر صحة؛ وستقل أيام التغيب عن العمل. وربما تقل أيضاً أقساط التأمين الصحي.

٥٣٠ **أشرك صاحب العمل ٢: دفع تكاليف عضوية صالة الألعاب** ■ كثير من أصحاب العمل يقدمون خصومات أو تعويضات جزئية مقابل الاشتراك في عضوية النوادي الصحية. بعضهم سيقدم ٥٠-١٠٠ دولار لكل فترة زمنية تبلغ ستة أشهر تقوم خلالها بزيارة النادي الصحي لمدة ٦٠ مرة (مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع). ستحصل على أجر لتحتفظ بلياقتك!!

٥٣١ **تجميل المكان الذي تضع فيه جهاز الجري** ■ كثير من الأشخاص يتوقفون عن استخدام أجهزة الجري الخاصة بهم نتيجة للملل. ولكن لأن هذه الأجهزة قد تكون مفتاحك للحصول على اللياقة البدنية خلال فصل الشتاء، فهذا سيدفعك لكي تجعل المكان المحيط بالجهاز أكثر بهجة.

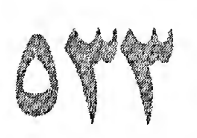
جرب بعض الطرق التالية لكي تجمل المكان الذي تضع فيه جهاز الجري في المكان وتشجع استخدامه: ضعه في غرفة جميلة الطلاء، أو ضع صورة جميلة أمامه على الحائط، أو باقة من الزهور في مزهرية جميلة. أو قم برش بعض العطر. أو ضع إناء مملوءاً بمزيج من أوراق الورد المجففة.



المشي المريح يخفض من ضغط دمك ■ بما أن الأشخاص المصابين بمرض السكر يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب

والدورة الدموية، وكذلك للإصابة بالسكتة الدماغية، فمن نعمة الله أن اكتشفنا أن الالتزام ببرنامج لمارسة المشي المريح الهادئ يخفض ضغط الدم بما فيه الكفاية بحيث يحمي من هذه المضاعفات.

طبقاً لدراسة يابانية حديثة، فإن الأشخاص المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم والذين يقومون بالمشي لمدة ٧٥ دقيقة كل أسبوع (ثلاث مرات أسبوعياً. في كل مرة ٢٥ دقيقة) يخفضون رقم ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) بمقدار حوالي ١٢ درجة. ويخفضون رقم ضغط الدم الانبساطي (الرقم الأقل) بمقدار حوالي ٨ درجات أيضاً، وذلك خلال شهرين فقط من ممارسة المشي. وهذه النسب من الانخفاض كافية لتقليل مخاطر الإصابة بمشكلات أمراض القلب.



امش لمسافة ميل بدون مغادرة المنزل ■ هل الطقس في الخارج سيئ؟ هل أنت مرهق بعد العمل؟ لا مشكلة. قم بتشغيل بعض الموسيقى السريعة وقم بأداء هذا التدريب المفعم بالحيوية والنشاط:

المشي في المكان	٢ دقيقة
خطوات جانبية مع تبديل القدم التي تبدأ بها	٣ دقائق
المشي في المكان	١ دقيقة
المشي في المكان مع رفع الركبتين لأعلى	٣ دقائق
المشي في المكان	١ دقيقة
القفز في المكان	٣ دقائق
المشي في المكان	٢ دقيقة
	ـــــــــ
	١٥ دقيقة
المسافة	١ ميل

٥٣٤ مرضى السكر كبار السن يحتاجون إلى ممارسة الرياضة بانتظام ■ كبار السن المصابون بمرض السكر يحتاجون إلى ممارسة الرياضة بصورة أكثر من المرضى الأقل سناً. أبحاث عيادات "مايو" اكتشفت أن تأثير ممارسة التدريبات الرياضية على زيادة حساسية الجسم للأنسولين قد لا تستمر لفترة طويلة في المرضى الأكبر سناً. في الحقيقة، بعد مرور أربعة أو خمسة أيام من التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي، فإن القابلية لزيادة الحساسية للأنسولين عند ممارسة تمارين التنفس والدورة الدموية تظل موجودة فقط في الأشخاص الأقل سناً من الأربعين. الأبحاث أكدت أنك ستحتاج لممارسة

النشاط الرياضي على الأقل يوماً بعد يوم للحفاظ على فوائد مستمرة من الأنسولين إذا كنت أكبر سناً.

٥٣٥ ممارسة الرياضة تقاوم حدوث "متلازمة الأيض"

■ "متلازمة الأيض" تعرف بأنها مجموعة مترابطة من الأعراض المرضية الشائعة والتي تزيد بصورة كبيرة من مخاطر الإصابة بمرض السكر وأمراض القلب والدورة الدموية. إن تشخيص متلازمة الأيض هذه يتطلب على الأقل وجود ثلاثة عوامل تعريفية من العوامل الخمسة التالية:

- السمنة في منطقة البطن (محيط خصر أكثر من ٤٠ بوصة للرجال أو ٥٣ بوصة للنساء).
- ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية بالدم (١٥٠ مجم/١٠٠ ملليمتر أو أعلى).
- انخفاض معدل الكوليسترول الجيد بالدم (أقل من ٤٠ مجم/١٠٠ ملليمتر في الرجال، أقل من ٥٠ مجم/ملليمتر في النساء).
- ارتفاع ضغط الدم (١٣٠ أو أكثر للضغط الانقباضي، ٨٥ أو أكثر للضغط الانبساطي).
- ارتفاع طفيف في مستوى السكر الصائم بالدم (١١٠ مجم/١٠٠ ملليمتر)، (١٢٥ مجم/١٠٠ ملليمتر يعتبر البداية لمرض السكر).

في دراسة بحثية أمريكية كندية كبيرة، قام المشاركون بأداء التمرين على الدراجة الثابتة لمدة خمسة أشهر كاملة، وقد أظهروا في نهاية الدراسة أن حوالي الثلث منهم -والذين تم تشخيصهم في البداية على أنهم يعانون من "متلازمة الأيض"- لم يعودوا يعانون هذه المشكلة لأنهم قللوا من الدهون المتراكمة في منطقة البطن، وقللوا من ضغط الدم، وحسنوا من نتائج تحاليلهم. كل هذه التغيرات الإيجابية تظهر أن ممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من حدوث "متلازمة الأيض" في كثير من الأشخاص، وبالتالي تقلل من مخاطر إصابتهم بأمراض القلب والدورة الدموية أو السكر.

٥٣٦ اجمع بين المشي وحمل الأثقال في اليد

■ سوف تحصل على المزيد من التدريب والمجهود إذا قمت بإضافة حمل الأثقال في يديك إلى برنامج المشي الخاص بك. المشي بسرعة ٤ أميال في الساعة مع حمل ثقل قدره خمسة أرطال في كل يد يساوي تماماً المجهود المبذول للجري بسرعة ٥ أميال في الساعة. ابحث

عن أثقال تكون مريحة في الحمل لكلتا اليدين، ويمكنك تجربتها عن طريق حملها لمدة عشر دقائق أثناء تجولك في المتجر قبل شرائها (ولكن لا تقم بحمل هذه الأثقال إذا كنت تعاني من مشكلات في المعصم أو الكتفين).

٥٣٧ **المشي للخلف أيضاً** ■ المشي للخلف سوف يعطي عضلات الإلية وعضلات وأوتار باطن الركبة مزيداً من التدريب. والتي لا يعطيها المشي للأمام. إذن عليك القيام بالتبديل بين المشي للخلف لمدة دقيقة مع المشي للأمام لمدة دقيقة أخرى. قم بالبحث عن منطقة آمنة مستوية مثل مدخل إحدى البنايات أو مضمار مخصص للمشي للقيام بذلك إن أمكن.

٥٣٨ **تقسيم تدريب المشي إلى مرتين في اليوم** ■ ممارسة الرياضة مرتين يومياً تزيد من عملية التمثيل الغذائي وكذلك تزيد من عدد السعرات الحرارية التي تقوم بحرقها خلال اليوم بأكمله. قم بالمشي نصف المسافة المحددة لتدريبك في الصباح، والنصف الآخر بعد العشاء؛ ويمكن أن تزيد مدة ١٠-١٥ دقيقة أكثر في إحدى أو كلتا المرتين.

٥٣٩ **زيادة الأوزان تدريجياً** ■ قد تحتاج إلى زيادة الأوزان الحديدية التي تقوم برفعها. الأوزان الخفيفة ستقوم ببناء العضلات وزيادة قدرتها على التحمل؛ ولكن الأوزان الأثقل سوف تقوم بإعطاء جسمك تلك التقسيمات العضلية البارزة وكذلك بناء عضلات قوية. قم بزيادة الأوزان تدريجياً وببطء مع تقليل عدد التكرارات التي تقوم بها. قد يكون التغيير من ثقل قدره خمسة أرطال إلى ثقل قدره عشرة أرطال هو كل ما تحتاج إليه.

٥٤٠ **خذ فترات راحة أقل بين مجموعات التدريبات** ■ يوصي الخبراء بأخذ فترات راحة تبلغ ١٥ ثانية فقط إذا كنت تقوم برفع الأثقال بغرض زيادة القوة والمجهود. هذه الفواصل القصيرة تعطيك القليل من الراحة، ولكنها تحتفظ بمعدل سريع من ضربات القلب لحرق المزيد من السعرات الحرارية (سوف تفقد هذا التأثير على الدورة الدموية إذا قمت بالراحة لمدة دقيقتين أو حتى دقيقة واحدة).

٥٤١ الملاكمة مع خصم وهمي ■ التدريب على ملاكمة خصم وهمي أثناء المشي يقوم بتحريك الجزء العلوي من جسمك ويحسن من هيئتك واستقامتك. قم بأداء هذه الحركات لمدة دقيقة في كل مرة:

اضرب لكمة مستقيمة للأمام بارتفاع كتفك، بعدها اضرب لكمة قطرية للجهة المعاكسة لليد التي تلكم بها، وأيضاً بارتفاع كتفك. بعدها قم بلكمة لأعلى فوق رأسك. يمكنك القيام بكل هذه اللكمات بقبضة يد واحدة، وبعدها بدل بالقبضة الأخرى. أو قم بتبديل اللكمات بكلتا القبضتين. ارتجل وأبدع كيفما تشاء.

٥٤٢ قم بنزهة طويلة على الأقدام ■ إن أخذ عطلة وممارسة رياضة المشي فيها يمكن أن يتضمن أياماً من المجهود الحقيقي الشاق. وكذلك الكثير من الفوائد للقلب والدورة الدموية مع اكتساب خبرات جديدة ومعرفة أصدقاء جدد.

قصة شخصية: لقد قمت بنزهة طويلة على الأقدام لمدة أسبوع في الريف كجزء ضمن رحلة سياحية منظمة سيراً على الأقدام لمسافة ٦٠ ميلاً. وبسبب المجهود اليومي الشاق، لم أقم فقط بالاستغناء عن إحدى جرعات الأنسولين اليومية، ولكنني أيضاً فقدت خمسة أرطال من وزني على الرغم من تناول الطعام بصورة جيدة للغاية.

٥٤٣ المشي لمسافة أكبر في عطلات نهاية الأسبوع ■ قم بتجربة نظام المشي الأطول لمدة ساعتين في عطلات نهاية الأسبوع البهيجة ذات الطقس الصافي. غالبية المدن والقرى توجد بها حدائق عامة جميلة أو مناطق أثرية مشوقة. الكثير منها أيضاً ينظم رحلات سياحية على الأقدام (راجع جريدة نهاية الأسبوع).

للحصول على مزيد من المتعة، حوّل هذه الرياضة إلى نشاط اجتماعي مع الأصدقاء أو العائلة، وتوجها بوجبة طعام بين الفطور والغداء، أو بتناول العشاء.

٥٤٤ تحرك للجانب وأيضاً للأمام ■ لزيادة المجهود العضلي الذي تبذله ولتدريب عضلات الفخذ الداخلية والخارجية قم بإضافة الحركة للجانبين إلى تدريب المشي الخاص بك. بعد دقائق قليلة من المشي للأمام، قم بلف جسدك وامش لمسافة خمس وعشرين خطوة جانبية (طول الخطوة الجانبية أطول من المسافة بين كتفيك)، ثم قم بلف جسدك للجهة الأخرى وامشِ لمسافة خمس وعشرين خطوة جانبية أخرى. كرر كيفما تشاء مع تبديل الجهتين.

٥٤٥ **اجعل ساقيك تبذلان مجهوداً أكبر** ■ أضف بعض الاندفاعات إلى تمرين المشي الذي تمارسه. اقفز للأمام على قدمك اليمنى محتفظاً بالركبة والكعب على استقامة واحدة. قم بثني فخذك اليمنى حتى تكون موازيةً للأرض. أطلق قدمك اليسرى حتى تكون القدمان معاً. ثم قم بالاندفاع للأمام على قدمك اليسرى فقط. بدل عدد ١٢ اندفاعة للأمام على كل ساق ويمكن أن تزيدها إلى ٢٠ مرة. كرر هذه الطريقة كل ٣-٥ دقائق خلال سيرك العادي.

٥٤٦ **ارفع معدل سرعة السير أو العدو** ■ إذا كنت تستطيع، فاحتفظ بنفس المسافة التي تمشيها كل مرة، ولكن قم بزيادة سرعة مشيك. إذا كنت حالياً تسير ميلاً في عشرين دقيقة، فحاول أن تجعلها ثماني عشرة دقيقة، ثم خمس عشرة دقيقة. الخبراء يقترحون أن تزيد من معدل سرعتك مرتين كل أسبوع لتحصل على أفضل النتائج.

٥٤٧ **اقفز للسعادة، وأيضاً للمحافظة على كثافة العظام** ■ كلما تقدم بنا العمر، أصبحت عملية فقدان كثافة العظام مشكلة أكبر، وتكون النتيجة غالباً الإصابة بمرض هشاشة العظام، في الرجال تماماً مثل النساء.

قم بتقوية عظامك وحمايتها -وكذلك احصل على الكثير من المرح والمتعة- بممارسة القفز على جهاز "الترامبولين" لمدة ٥-١٠ دقائق في كل مرة، وذلك بمعدل مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع.

٥٤٨ **في الطقس السيئ، مارس تدريباتك في البيت** ■ هل الأمطار تهطل أو الثلوج تنهمر في الخارج؟ هل تشعر بعدم رغبة في الخروج والمشي في هذا الطقس، أو حتى في قيادة السيارة إلى أقرب مركز تجاري لتمارس المشي فيه؟ حسناً، دع الموسيقى تقم بتدريبك هذا اليوم. اسحب الستائر وشغل أي موسيقى تحبها، ومارس الرقص والحركة.

٥٤٩ **شغل برنامج التليفزيون الذي تكرهه** ■ كل واحد منا لديه بعض البرامج التليفزيونية التي يكرهها، مثل برامج الآراء السياسية

التي تعرض آراءً مختلفة تماماً عن آرائك، أو برامج المسابقات التي يسعى كل مشترك فيها لأن يشجيك بصوته النشاز دع هذا البرنامج المزعج يحفزك على القيام للتدريب وبذل الجهد. سواء كان فيلماً أو برنامجاً يثير غضبك، قم بتشغيله ثم ابدأ في ممارسة الرياضة.

والآن أعطِ هذا البرنامج ما يستحقه من التقريع والتوبيخ. قم بالسير بسرعة، وحرك يديك بقوة أثناء السير، وتذكر ما أغضبك. وأياً ما أردت القيام به من نشاط صاخب فقم به. تحدث إلى الشخص الذي يظهر في التليفزيون وقل له رأيك بصراحة. بالطبع لن يتعلم الشخص الموجود في البرنامج أي شيء منك، ولكنك ستشعر بالتحسن من الناحيتين الجسدية والنفسية.

٥٥٠ قايض على أطعمة الوجبات السريعة بقدميك

■ إن حرمان نفسك من الأشياء التي تحبها بشكل صارم هو أسرع طريقة لتوليد الرغبات الملحة التي لا تنتهي. عليك أن توقف هذه الآلية الآن. أخبر نفسك أنك *تستطيع* تناول أي وجبة طعام سريع تلح عليك وتنادي باسمك؛ فقط عليك أن تبذل مجهوداً مقابل ذلك. افحص بعناية قائمة البدائل المتوافرة لك، وأفسح مجالاً لما ترغبه بإلحاح، ولكن أولاً قم بالسير حول المطعم مرتين قبل أن تدخل. هذه الخطوات القليلة تنجز ثلاثة أهداف: ستكون قد مارست تدريب المشي قليلاً، وربما يؤدي هذا إلى تهدئة أو إنهاء رغبتك الملحة؛ وأيضاً في أقل القليل تستطيع أن تهنئ نفسك على مدى وعيك ونضجك قبل أن تذهب وتبدأ في إشباع رغبتك!

٦

التعامل مع الاكتئاب والضغوط

٥٥١ **تعلم أن تعيش بقانون "ميرفي"** ■ مرضى السكر لديهم ثلاثة أسباب لكي يكونوا غاضبين ومكتئبين. فمرض السكر هو مرض مزمن يمكن أن يستمر مدى الحياة لمدة قد تتجاوز الخمسين عاماً. ويتطلب حالة دائمة من الانتباه وكذلك علاجاً دائماً ومعقداً. وكذلك قد تكون هناك بعض المضاعفات القبيحة الكريهة.

هذا هو السبب الأول للغضب. السبب الثاني هو الاكتئاب الذي قد يصاحب تطورات الحياة من مرحلة إلى أخرى. هذا الاكتئاب يضرب بصورة أكثر عنفاً عندما تكون مراهقاً قلقاً في مرحلة ما قبل العشرين من العمر. وعندما تكون أباً أو أماً دائم الإرهاق والقلق. أو عندما تكون شخصاً في منتصف العمر وتبدأ في بلوغ مرحلة التشبث بالعمر والخوف من الكبر في السن.

السبب الثالث للغضب هو قانون "ميرفي" الذي ينص على: "إذا كان أي شيء يمكن أن يتطور للأسوأ، فإن ذلك سيحدث بالتأكيد".

يمكن أن تتناول نفس وجبة الطعام في يومين مختلفين وبنفس الكمية تماماً، أحد اليومين سيرتفع مستوى السكر في دمك بمقدار ٢٠ درجة، واليوم الآخر يمكن أن يرتفع بمقدار ١٠٠ درجة. حتى الأطباء المتخصصون في أمراض الغدد الصماء والسكر لا يعرفون دائماً السبب في هذا الاختلاف. ونحن مرضى السكر تعودنا على الفهم المحبط بأن هؤلاء الأخصائيين لا يستطيعون تفسير هذا الأمر لنا.

وبعد أن قلنا هذا، عليك أن تميّز بين نوبات الحزن قصيرة الأمد والتي يكون لها سبب

يمكنك أن تحدده بدقة، وبين الاكتئاب الحقيقي المزمن طويل الأمد. فإذا استمرت نوبات الكآبة التي تنتابك أكثر من أسبوع أو أسبوعين، فاتصل بطبيبك على الفور.

٥٥٢ الشعر العظيم لاستلهام القوة ■ حاول البحث عن بعض أبيات الشعر التي تدور حول التغلب على المرض أو التقدم في السن، والتي يمكنها أن تحرك مشاعرك.

٥٥٣ الارتباط بالكلاب ■ كنت دائماً أتعجب لهذا الكم من الكلاب التي يطلق عليها أصحابها اسم "بروزاك" (وهو اسم عقار شهير مضاد للاكتئاب). فالكلاب مضاد ساحر للاكتئاب لأسباب كثيرة:

- كلبك يحبك بلا تحفظ وبلا قيود وغالباً يظهر ذلك لك.
- كلبك سيجعلك بالتأكيد تخرج من منزلك مرتين في اليوم. وهذا سوف يعطيك الهواء النقي، ويعطيك تدريباً متوسطاً إلى عنيف من المشي، وكذلك سيعطيك الفرصة لكي تتحدث وتختلط بأشخاص آخرين يمتلكون كلاباً أخرى.
- كلبك سيعطيك الفرصة لكي تكون مازحاً ضاحكاً، مما سيرفع عنك بعضاً من أحزانك.

٥٥٤ الحيوانات الأليفة الأخرى تساعد أيضاً ■ على الرغم من أنها لا تقدم فوائد الخروج من المنزل. فإن القطط والحيوانات الثديية الأليفة الأخرى سوف تعطيك الدفء والمحبة. ويمكنك أن تلعب معها ضاحكاً.

أسماك الزينة جميلة الشكل ومراقبتها تعتبر مزيلاً عظيماً للضغوط النفسية والذهنية. الطيور تعتبر رائعة، وبعض فصائلها تكون ذكية جداً ويمكن تدريبها على الكلام (رغم هذا، فالببغاء الأفريقي الرمادي يمكن أن يعيش أكثر منك).

٥٥٥ ابحث عن شخص تتخذه مثلاً من كبار السن السعداء ■ عمتي "روز" ذات الخمسة والتسعين عاماً هي مثال رائع لذلك. على الرغم من أنها مريضة وملازمة للمنزل، فإنها تقوم بالرسم والتلوين، وتؤلف وتكتب الشعر الهزلي غير الموزون. ومبدؤها هو: "كل صباح جديد هو يوم جميل".

٥٥٦ خذ تلميحاً ودفعة من "جيمي ديورانت"

■ أسطورة النوادي الليلية المغني والممثل وكاتب الأغاني "جيمي ديورانت" (١٨٩٣-١٩٨٠) كانت له أغنية رائعة يمكن أن تلهب حماسنا جميعاً:

"يجب أن تبدأ كل يوم من أيامك بأغنية
حتى إذا سارت أمورك على نحو خاطئ..."

اجعله شعاراً تكرره دوماً.

٥٥٧ اشترِ قميصاً أنيقاً مبهجاً وارتده دائماً

■ أحد قمصاني المفضلة مطبوع عليه صورة لطيفة لمجموعة من القردة في وضع مضحك. وقميص آخر مطبوع عليه عبارة: "البرنامج الفيدرالي لحماية الشهود" بحروف كبيرة.

ابحث عن قميص له طبيعة مبهجة أو مضحكة وارتده دوماً.

٥٥٨ ألعاب الأطفال ١: انفخ الفقاعات ١

■ تذكر كم كانت المتعة التي كنت تحسها عندما كنت تقوم بنفخ الفقاعات عندما كنت طفلاً. مجرد التذكر سيجعلك تبتسم.

اذهب إلى محل لبيع اللعب أو مستلزمات الحفلات، وقم بشراء سائل تكوين الفقاعات وعصاه السحرية، أو أنبوب بلاستيكي يحتوي على المادة اللزجة لعمل الفقاعات. انظر أكبر فقاعة يمكنك أن تصنعها.

إذا لم تجد محلاً لبيع اللعب أو مستلزمات الحفلات في الجوار، وكانت لديك رغبة ملحة لهذه اللعبة، فضع بعضاً من سائل غسيل الصحون في وعاء صغير، وضع خفاقة العجين فيها، ثم أخرج الخفاقة وانفخ خلالها أو هزها أو حركها دائرياً لعمل تيار من الفقاعات.

٥٥٩ ألعاب الأطفال ٢: انفخ الفقاعات ٢

■ فقاعة اللبان التي صنعناها أيام الطفولة أصبحت بعض أنواعها متوافرة الآن بدون مادة سكرية. يمكنك أن تطلب شراءها من مصادر عديدة تجدها على شبكة الإنترنت. امضغ وفرقع هذا النوع من اللبان، وتمتع بالعودة للطفولة مرة أخرى.

٥٦٠ **خذ قسطاً من المزاح والمتعة مع أعدائك** ■ ضع صورة لأكثر السياسيين كراهية بالنسبة لك، أو صورة لرئيسك في العمل على لوحة رمي السهام، ثم قم برمي السهام عليها.

٥٦١ **خذ قسطك اليومي من الضحك** ■ ابحث عن مواقع للكرتون السياسي على شبكة الإنترنت. أحد المواقع الجيدة هو cagle.msnbc.com/. هذا الموقع يقدم ما يقرب من ستين فيلماً كرتونياً مضحكاً عن السياسة كل يوم. هذه ستون فرصة للضحك كل يوم! أرسل الأكثر طرافة منها إلى أصدقائك على الكمبيوتر.

٥٦٢ **اهتم بالحديقة...** ■ إن القيام بأعمال الحديقة يجعلك تتصل بالعالم الطبيعي، وينمي الإحساس بالجمال الفطري. إنك لا تحتاج إلى قطعة كبيرة من الأرض لكي تزرع بعض الزهور أو الأعشاب. حتى إصيص الزرع الذي يوضع على النافذة يمكن أن يؤدي الغرض بما يحتويه من مسافة صغيرة كافية. أو قم بزراعة النباتات التي تنمو داخل المنزل في الظل مثل زهور البنفسج الإفريقي أو الصبار أو الريان. أو ابدأ بالبطاطا الحلوة التي تنمو في إناء من الماء.

كثير من المدن بها حدائق عامة. إنها أماكن رائعة كي تنمي بها مهارتك الزراعية ولكي تكتسب أصدقاء جدداً.



أو قم بزيارة حديقة ما... ■ تقريباً كل مدينة من المدن الكبرى تتباهى على الأقل بحديقة واحدة رائعة جداً. حوّل زيارتك إلى هذه الحديقة إلى عطلة مصغرة: اذهب مبكراً جداً وغادر متأخراً جداً. خذ معك وجبة غداء الرحلات، وفرشاً رقيقاً، وكاميرا للتصوير، ودفتراً لتدوين الملاحظات، وكراسي للرسم وقلماً فحماً أو ألوان الباستيل. تجول خلال الممرات، ودع عقلك ينغمس وينساق في الطبيعة بلا حدود. تمتع بكل ما يحيط بك من جمال.

أو قم بزيارة حديقة أحد أصدقائك. اعرض عليه تقديم يد العون في إزالة الأعشاب الضارة أو تجميعها لكي تشعر بأنك شخص مرحب به.



أو كن بستانياً وأنت على كرسيك ■ إذا كانت الأفكار والمقترحات السابقة غير ملائمة بالنسبة لك، يمكنك أن تكون بستانياً وأنت

جالس في كرسيك. قم باستعارة الكتب المتعلقة بالحدائق من المكتبة. احصل على كتالوجات الحبوب والنباتات. راجع المواقع المهتمة بالحدائق على شبكة الإنترنت.

هل أنت أكثر طموحاً؟ هل أنت أكثر قدرة على الإبداع؟ خطط لحديقتك التي تحلم بزراعتها على ورق تصوير أو على الكمبيوتر الخاص بك، أو ارسمها في دفتر الرسم. يوماً ما قد يتحقق حلمك وتحصل عليها.

٥٦٥ تطوع في جمعيات رعاية الأيتام

■ أي نوع من أنواع التطوع يعتبر أمراً جيداً كغذاء للنفس والروح. عندما تقوم بالتطوع في جمعيات رعاية الأيتام، يمكنك أن تتطوع بمالك أو بمجهودك. فإذا تطوعت بالمجهود، يمكنك عادة أن تقوم بإطعام الأطفال الصغار وتلعب معهم وتدللهم، وتعودهم على اللمسات الحانية من أيدٍ محبة.

وحتى إذا لم يكن لديك الوقت، يمكنك أن تتطوع بمالك أو بهدايا عينية لكي تساعد هؤلاء الأيتام على حياة أفضل. وفي مساعدتك لهم، أنت أيضاً تساعد نفسك على تحسين شعورك وإحساسك بالحياة.

٥٦٦ تطوع للمساعدة في المستشفيات أو دور المسنين

■ من الممكن أيضاً أن تتطوع لمساعدة دور الرعاية الطبية والمستشفيات ومراكز إعادة التأهيل للمساعدة في تحسين نوعية الحياة للأشخاص المحجوزين بها. المرضى الذين يرفضون العلاج من طاقم المستشفى قد يقبلونه من شخص غريب عنهم يشعرون تجاهه بالراحة والألفة، وقد تساعد المسنين منهم على التحرك من فراشهم. إن تطوعك بهذه المساعدات سيجعلك تشعر بالتوهج والإقبال على الحياة.

٥٦٧ احصل على قسط وافر من النوم

■ الحرمان من النوم هو أحد الأسباب الرئيسية للاكتئاب. غالبية الأشخاص البالغين يحتاجون ٨–٩ ساعات من النوم كل ليلة، قليل من الأشخاص يحتاجون فقط لساعات أقل مثل سبع ساعات، أو ساعات أكثر مثل عشر ساعات. القليل جداً من الأشخاص يكونون في غاية التنبه والسعادة فقط على ٥ أو ٦ ساعات من النوم.

محاولة التعويض بالنوم كثيراً في عطلات نهاية الأسبوع لا تفيد بصورة جيدة. أنت تحتاج حقاً أن تنال قسطاً جيداً من النوم خلال الليل كل ليلة. حاول الذهاب إلى فراشك نصف ساعة مبكراً كل يوم. وانظر إن كنت ستصبح أكثر سعادة.

٥٦٨ لا تدع الاكتئاب الموسمي ينال منك ■ نوبات الاكتئاب التأثيري الموسمية SAD هي الاسم الطبي للإصابة بالكآبة خلال فصل الشتاء، ذلك الاكتئاب الذي يحدث نتيجة أن الأيام أقصر، وغالباً كثيرة الضباب والإظلام.

استفد من كل يوم مشمس للخروج والتمشية على الأقل لمدة نصف ساعة. ولكن إذا كانت الشمس قوية، فاستخدم واقياً من الشمس وارتدِ النظارات الشمسية.

إذا كنت تعيش في منطقة ذات أيام مشمسة قليلة في فصل الشتاء، فقد ترغب في شراء بعض المصابيح الكهربائية التي صممت لتعطي إضاءة تشابه ضوء الشمس.

٥٦٩ ابدأ في بناء قلعتك ■ قم باستعارة لعبة المكعبات من أطفالك، أو قم بشراء واحدة مستعملة من المحلات الاقتصادية أو أسواق الأشياء المستعملة أو ساحات البيع المفتوحة.

اجلس على الأرض واحصل على بعض الترفيه والمتعة.

٥٧٠ أنت لست مجرد رقم ■ هل تذكر مسلسل "السجين" The Prisoner الذي حقق نجاحاً فائقاً في أواخر التسعينيات من القرن الماضي، والذي قام فيه الممثل "باتريك ماكجوهان" (رقم ٦) بالصياح دائماً قائلاً: "إنني لست مجرد رقم، إنني رجل حر!".

أنت أيضاً لست رقماً. أنت أكثر بكثير من مجرد رقم لمستوى السكر في دمك، أو رقم للهيموجلوبين السكري AIC، والذي قد يكون مرتفعاً مما قد يصيبك بالاكتئاب. أنت أيضاً شخص حر، ولك كل الحرية في تحسين هذه الأرقام لديك.

لا تدع لعبة الأرقام تحبطك. أنت شخص متميز.

٥٧١ اعزف على آلة الكازو ■ آلة الكازو هي إحدى آلات النفخ الموسيقية رخيصة الثمن والتي يمكنك أن تتعلم العزف عليها بسرعة، ولا تحتاج لأي موهبة للعزف عليها بصورة جيدة. قد يكون هذا هو سبب وجودها منذ عام ١٨٨٤ طبقاً لقاموس "ويبستر". كل ما يجب عليك القيام به هو أن تهمهم خلال الأنبوب.

إذا كانت لديك رغبة ملحة، ولم تجد متجراً لبيع اللعب في الجوار، فقط قم بوضع منديل ورقي على أحد الأمشاط وابدأ في الهمهمة.

٥٧٢ انقل رسماً على أحد قمصانك ■ حتى إذا لم تكن تجيد الرسم، يمكنك أن تشتري إحدى الرسومات الجاهزة والمرسومة على ورق حراري وتنقل الرسم إلى أحد قمصانك المفضلة.

اختر رسماً يشعرك بأنك قد عدت إلى مرحلة الطفولة؛ وارتدِ القميص بحيث يستطيع الناس أن يروه وتثير فيهم وفي نفسك البهجة والسرور.

٥٧٣ قم برحلة بحرية قصيرة ■ هناك شيء ما مهدئ رائع يحدث خلال التواجد على سطح الماء؛ حتى ولو كان فقط لمدة ساعة أو ساعتين. معظم المدن التي تقع على بحيرات أو أنهار أو بحار تقدم مجموعة جيدة من الرحلات البحرية معتدلة الثمن. وأحياناً تكون مصحوبة بتناول طعام العشاء وسماع الموسيقى أو المعلومات السياحية التاريخية أو حتى مراقبة الأسماك والحيتان. حتى المعديات المخصصة لنقل الحافلات عبر الماء في زمن قصير يمكن أن تكون ممتعة.

عندما تعود، ستشعر بتحسن وانتعاش وقدرة أكبر على التركيز.

٥٧٤ اقرأ كتب السير الذاتية لإلهامك ■ الأشخاص الذين قاموا بإنجازات عظيمة أو باكتشافات مهمة –غالباً في مواجهة الفقر والعجز يمكن أن يلهبوا حماسنا للتغلب على مشكلاتنا الشخصية والتي نعتقد أنها لا تُقهر.

اقرأ عن حياة العباقرة العظماء –بيتهوفن، أو توماس إديسون– والذين كانت إنجازاتهم مدهشة على الرغم من إصابتهم بالصمم. اقرأ أيضاً عن حياة "ونستون تشرشل" والذي كافح الإصابة بالاكتئاب وخاض غمار الحرب العالمية الثانية. وكذلك قصة حياة "الأم تريزا" التي حاربت الفقر والمرض.

وكذلك وعلى الرغم من عدم كونها سيرة ذاتية بالمعنى الصريح، فإن خطابات "فان جوخ" غالباً إلى أخيه "ثيو"– مؤثرة وملهمة للغاية.

٥٧٥ جمّع مكتبة للأفلام الهزلية ■ قد ترغب في البداية في زيارة الموقع الإلكتروني لمعهد الأفلام الأمريكية؛ والذي يعرض أكثر من مائة فيلم هزلي. أو قم بوضع قائمة لأفلامك المفضلة وابدأ في تجميعها.

خذ راحة لمدة ساعتين، ثم ضع أحد هذه الأفلام الهزلية الكلاسيكية في جهاز العرض وانفجر في الضحك.

٥٧٦ ارجع إلى أيام المدرسة ■ قم بزيادة معلوماتك أو تعلم مهارة جديدة في إحدى الكليات أو المعاهد المفتوحة للجمهور. هناك المئات من الدورات التدريبية متوافرة في كل فصل دراسي. تعلم لغة أجنبية، ونم مهاراتك الإبداعية، أو قم بدراسة أي شيء كنت دائماً ترغب في تعلمه عندما كنت أصغر سناً.

٥٧٧ الشاي يمكن أن يساعدك في اجتياز ما تريد ■ النصير الإنجليزي الوفي "كوب لطيف من الشاي الساخن" ساعد ملايين الناس في اجتياز كل أنواع الشدة والأزمات. قد يكون السبب هو هذه المادة المهدئة الموجودة به، ولكن يمكن أيضاً أن تكون مجموعة الطقوس الخاصة بشربه. في أواخر الظهيرة، قم بإيقاف كل أنشطتك وخذ راحة لتناول الشاي. عندما تعود للعمل الذي كنت تؤديه أو إلى عملك اليومي الروتيني كل شيء سيبدو أكثر وضوحاً وأكثر قابلية للحل.

٥٧٨ غيّر من نظامك اليومي ■ هل دائماً تقوم بالمشي أو القيادة عبر نفس الطريق؟ هل تقوم بغسل ملابسك في نفس اليوم من كل أسبوع؟ ربما يكون هذا ما يصيبك بالإحباط والهبوط النفسي.

قم بتغيير نظامك اليومي قليلاً. خذ طريقاً مختلفاً من أو إلى عملك كل يوم. احتفظ بأعمالك الروتينية ليوم آخر من أيام الأسبوع. الأفضل أن تكتب قائمة بكل الأعمال غير الضرورية حقاً. ولا تقم بأدائها حتى الأسبوع المقبل أو حتى الشهر المقبل.

٥٧٩ لا تكن أسوأ عدو لنفسك ■ تخلص من التوقعات السيئة غير المعقولة التي تفكر فيها لنفسك. إنها سبب رئيسي للإصابة بالاكتئاب المزمن، والتي تجعل مرضك بالسكر أكثر سوءاً وأكثر صعوبة في التحكم به.

امنح نفسك بعض الراحة. كن متسامحاً مع نفسك تماماً كتسامحك مع أعز أصدقائك. واكتب قائمتين: "خمسة أشياء أحبها في نفسي"، "خمسة أشياء أفتخر بها في نفسي". ضعها في محفظتك، وانظر فيها باستمرار.



ابتسم في وجه جيرانك ■ الحركة الطبيعية لعضلات الوجه بالابتسام هي مضاد قوي للاكتئاب.

ابتسم لأطفال جيرانك، وللأشخاص الذين يتنزهون بجوارك في الحديقة. شارك معهم في أحاديثهم. سوف تشعر أنك أقل وحدة، وقد تتعلم منهم أشياء جديدة.

٥٨١

اشترِ لنفسك بعض الزهور ■ الزهور هي نوع من أنواع التدليل غير باهظ الثمن. في "مانهاتن" يمكنك شراء باقة مكونة من دستتين من الزهور مقابل ١٠ دولارات فقط.

إن دستتين من الزهور هي هدية كريمة من نفسك لنفسك وتقدير منك لذاتك. خذ وقتك لترتيبها بأناقة في إحدى المزهريات (واحدة أو أكثر). خذ زهرة لمائدة المساء، وأخرى للحمام. استمتع بكل هذا الجمال الطبيعي.



تعلم الهدوء من هذا الدعاء ■ الدعاء التالي جلب الهدوء والسكينة لملايين الناس من قبل، ردده واسمح له بأن يجلب لك أنت أيضاً الهدوء والسكينة: "اللهم امنحني الصفاء والسكينة لكي أتقبل الأمور التي لا أستطيع تغييرها، وامنحني الشجاعة لكي أغير الأشياء التي أستطيعها، وامنحني الحكمة لكي أعرف الفرق بينهما".

ركز على السكينة والشجاعة، وثق بأن مزاجك سوف يتحسن.

٥٨٣

انظر للجمال من خلال المشكال ■ المشكال (الكاليدوسكوب) هو أداة تحتوي على قطع متحركة من الزجاج الملون تعطي أشكالاً رائعة من الأشكال الملونة. هذه الأداة ليست فقط لعبة للأطفال. يمكنك أن تستخدمها لكي تسهل عملية التأمل والتفكير، ولكي تجد لنفسك ذلك "المكان الهادئ". أدر المشكال، وسوف تتحول قطع الزجاج الصغيرة بديعة التلوين إلى شكل النوافذ الوردية الساحرة للأبنية الأثرية الجميلة في باريس.

و "التيليدوسكوب" يعمل بنفس الطريقة، ولكنه يستخدم فقط عدسة ومجموعة من المرايا الصغيرة والتي تعكس وتعطي الكثير من الصور لأي شيء توجهه إليه –تقريباً بنفس الطريقة التي تعمل بها عيون الطيور– وبالتالي يمكنك أن ترى الأشياء الحقيقية مقسمة إلى عدد ضخم من المستويات لكي تصنع أشكالاً فاتنة.

٥٨٤ نبات إكليل الجبل يمكنه أن ينشطك ■ إن "أوفيليا" في مسرحية "هاملت" لم تعطِ نبات إكليل الجبل ما يستحقه؛ لقد مدحته فقط "للتذكر". إن نكهة هذا العشب تقاوم الإرهاق عن طريق إثارة إفراز مادة "نورينفرين"، وهي إحدى المواد الكيميائية بالمخ والتي ترفع معدلات الطاقة. وأيضاً فهي تزيد من موجات "بيتا" في المخ والتي تصاحب عملية التنبه.

٥٨٥ الألوان الزاهية ترفع من مزاجك وحيويتك ■ الاكتئاب يتغذى وينمو على الملابس السوداء. تخيل كل الصور والرموز والأشكال السلبية المصاحبة لكلمة "أسود" مقارنة بـ "أحمر وردي".

فيا أيتها السيدات طورن من ملابسكن بالفساتين والحلي زاهية الألوان. ويا أيها الرجال أضيفوا أربطة العنق الزاهية أو ذات الرسوم الكرتونية.

سوف تشعر بتحسن عندما تنظر في المرآة، وكذلك فإن الآخرين سوف يستجيبون لك بصورة أكثر إيجابية.

٥٨٦ ضع العطور ■ العطور لديها القدرة على طرد الكآبة. عندما تضع بعضاً من العطر؛ فإنك ستشعر بصورة فورية بأنك أكثر جاذبية لنفسك ولبقية البشر.

يمكنك أن تزيد من هذا الشعور بأن تضع بعضاً من العطور القديمة والمعتقة التي كنت تفضلها وتضعها منذ سنوات مضت. إليك تفسير هذا الشعور بزيادة التحسن: إن الحنين للعودة إلى الماضي والمُثار عن طريق حاسة الشم -كما يطلق عليه العلماء- هو إحساس قوي؛ لأن هناك توصيلاً مباشراً بين المستقبلات الحسية العصبية لحاسة الشم في قمة الأنف من الداخل وبين الهيبوثلاموس (مركز الذاكرة في المخ). وهكذا عندما تضع عطراً قديماً كان مفضلاً لديك، يمكنك أن تتذكر كل الأحاسيس السعيدة والعاطفية التي مررت بها عندما كنت تضع هذا العطر في الماضي.

٥٨٧ إغراء الليمون ■ هل تعجبت أبداً لماذا تحتوي مادة تلميع الأثاث المنزلي وكثير من المنتجات المنزلية الأخرى على زيوت الليمون؟ الليمون له رائحة طيبة؛ وكذلك فهو مادة منشطة. الخبراء يقولون إن جزيئات عطر الليمون تحتوي على مادة كيميائية تزيد من الانتباه عن طريق تنبيه العصب الخامس من الأعصاب الجمجمية الاثني عشر، ذلك العصب الحسي الرئيسي في وجهك.

استمتع برائحة قشور الليمون الطازجة مع خليط من أوراق الورد المجففة والتوابل المعدة للتطييب. اخلط نسبة متساوية من قشور الليمون مع أعشاب الليمون المقطعة أو الليمون المجفف مع نبات "رعي الحمام"، أو مع نبات "إكليل الجبل". عندما يفقد هذا المزيج عطره، اغمسه في ماء حمامك لإطلاق ما تبقى من العطر.

٥٨٨ الرأس لأعلى

■ الممثلون يعرفون كيف يتقمصون الشخصيات عن طريق ضبط وضعية الجسم وحركته الطبيعية. إنهم يعبرون عن الشعور بالثقة والحيوية والانتباه عن طريق الاحتفاظ بالرأس مرفوعاً لأعلى مع التحركات الطبيعية القوية. وكذلك فإنهم يعبرون عن الشعور بالإحباط والاكتئاب عن طريق وضعية الجسم الدالة على البؤس والتحركات المترددة.

تعلم من هؤلاء الممثلين. عندما تحتفظ برأسك لأعلى وتتحرك بثقة، فإن هذه الحركة سوف تجعلك تشعر باكتئاب أقل.

٥٨٩ التخلص من قوام الجسم السيئ يعني كسر سلسلة الألم والاكتئاب

■ إن الجلوس أو الوقوف في أوضاع غير مريحة أو غير صحية يؤدي إلى الصداع النصفي وآلام الظهر، وكما هو معلوم فإن الألم هو أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالاكتئاب. إن قضاء ساعات متصلة منحنياً على لوحة مفاتيح الكمبيوتر يمكن أن يسبب ما يطلق عليه أطباء العظام "المتلازمة الوضعية" أو "الفوضى الوضعية"، والتي يمكن أن تسبب آلام الرقبة والكتفين والظهر، بما يتبعها من شعور بالإحباط والاكتئاب. من الصعب أن تكون سعيداً وأنت متأذٍ.

إن كسر هذه السلسلة ليس صعباً، ولكنه يحتاج إلى تنمية وممارسة لعادات جديدة. ابدأ بأخذ فترات راحة من العمل على الكمبيوتر لمدة ثلاثين ثانية لكي تقف وتشد جسمك، وتأخذ بعض الأنفاس العميقة. وقم أيضاً بالوقوف مستقيماً مثل وضع الانتباه في الجيش.

بعض التمارين المركبة مثل اليوجا سوف تساعدك على اتخاذ أوضاع جيدة للجسم بدون ألم أيضاً.

٥٩٠ ابتكر لنفسك ترنيمة

■ الترنيمة "المانترا" –كلمات أو عبارات يتم تكرارها كرقية أو تعويذة– ساعدت في إزالة التوتر والضغوط لدى ملايين البشر عبر القرون، وساعدتهم على التركيز في حياتهم. ابحث لنفسك عن ترنيمة تناسب خلفيتك الثقافية وشخصيتك وقم بترديدها دوماً لتشعرك بالراحة والأمان.

ترنيمتي المفضلة هي "جاء ليرحل"، وهي توحي بأن كل شيء في هذه الحياة إلى زوال وهي تحمل عمقاً فلسفياً واضحاً يساعد على إزالة التوتر وإحلال السلام في نفسي.

٥٩١ اقرأ الكتب المقدسة ■ الكتب المقدسة تقدم لنا المواساة والسلوان، وتقوي من إيماننا نحن البشر عبر آلاف السنين بما تحتويه من الحكمة الثابتة والعبرة والعظة.

٥٩٢ شارك في تقديم الخدمات والمساعدات الدينية ■ هذه الأعمال يمكن أن تساعد في طرد الاكتئاب والضغوط. وترفع من حيويتك ومزاجك.

إن التواجد ضمن مجتمع متدين أيضاً يقوي من إحساسك بأنك لست وحيداً في هذا العالم.

٥٩٣ اذكر نعمة الله عليك ■ عندما تركز على ما مَن الله به عليك من نعم ستدرك أن كوبك نصفه مملوء وليس نصفه فارغ.

اشكر الله على ما أنعم به عليك من عائلة وأصدقاء، على عملك ومهنتك، على منزلك، على كل الأشياء الجميلة الأخرى التي تستمتع بها. اكتبها في قائمة، وستفاجأ بطول هذه القائمة.

٥٩٤ اتبع سعادتك ■ إن "جوزيف كامبل" أحد علماء الأساطير والفنون الشعبية ابتكر عبارة "اتبع سعادتك" لكي يصف الحاجة الملتهبة للأشخاص والمجتمعات كي يحددوا الأشياء التي يرغبون فيها.

إن اتباع طريق سعادتك يترك مساحة ضيقة للإصابة بالاكتئاب أو الضغوط النفسية. الرغبة والإثارة تقودهم للخروج من الاكتئاب، وتخلق محيطاً من السعادة.

٥٩٥ وسع دائرة أصدقائك ■ إن إحدى نتائج الحياة الحديثة هي البشر كثيرو التحرك. لا شيء أكثر وضوحاً للدلالة على ذلك –أو لا شيء أكثر تدميراً نفسياً– من النظر إلى أي وقت تستمر صداقاتنا. *قصة شخصية*: خلال

الأشهر الثلاثة الأخيرة من عام ٢٠٠٣، قام أفضل صديقين لي بالانتقال من المكان الذي أقيم فيه في "مانهاتن": أحدهما ذهب إلى "لونج أيلاند"، والآخر إلى "أورلاندو". ونتيجة لذلك سأراهما غالباً مرة أو مرتين خلال السنة بدلاً من مرة أو مرتين خلال الأسبوع.

إن توسيع دائرة أصدقائك تحميك من الشعور بالفقدان المفاجئ لأفضل أصدقائك. هذا مثال آخر لتوفر الأمان نتيجة كثرة العدد.



أضئ الشموع ■ الشموع ترمز للضوء في الظلام، وللأمل في عالم المجهول.

أنت أيضاً يمكن أن تستفيد من رمزية الشموع. يمكنك أن تستخدمها لكي تركز خلال صلاتك أو تأملك. ويمكن أيضاً استخدامها للتخلص من الكآبة خلال الشتاء. إنها أيضاً تضفي جواً من البهجة، وهذا بدوره يمكن أن يولد السعادة.

٥٩٧ **انضم إلى جماعات الدعم** ■ جماعات الدعم تعطيك عقولاً كثيرة لكي تحل أي مشكلات ولكي تشارك الخبرات. ومناقشاتهم غالباً تضيء كثيراً من الأفكار البناءة. إن الانضمام إلى جماعات الدعم هذه شيء يستحق التجربة. وإذا كانت أولى جماعات الدعم التي انضممت إليها غير مفيدة، أو يوجد بها بعض المشاركين غير المرغوب بهم، فجرب مجموعات أخرى.

٥٩٨ **استخدم لوحات الرسائل** ■ لوحات الرسائل يمكنها أن توفر كل مزايا جماعات الدعم، بالإضافة إلى فائدتين كبيرتين أخريين: أنها لا تتطلب منك الإفصاح عن اسمك، كما أنها تعطيك مرونة في الزيارة والمشاركة فقط عندما يكون ذلك مناسباً لك.

٥٩٩ **قم بأداء ثلاثة أعمال جيدة كل يوم** ■ ينبغي أن يكون ذلك هدفاً مرغوباً فيه، وليس قانوناً صارماً. الأعمال الجيدة تأخذك للتفكير بعيداً عن نفسك، ويمكن أن تساعدك على نسيان إصابتك بمرض السكر ولو لفترة. إن عملك الصالح يمكن أن يكون مجرد شيء بسيط، مثل الإمساك بالباب أو مصعد لشخص ما يحمل الكثير من الأكياس، أو القيام بمكالمة صديق أو جار عبر الهاتف فقط لمجرد السؤال عليه. وكذلك يمكن أن يكون هذا العمل شيئاً كبيراً مثل زيارة صديق مُقعد أو محجوز في المستشفى،

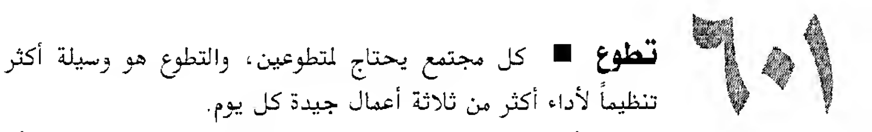
أو مساعدة جار لا يستطيع المشي بصورة جيدة وله طفل صغير. مهما كان العمل الجيد الذي تقوم به، ستشعر بتحسن بعدها.

٦٠٠ أوجد مكانك الهادئ

■ إن مكانك الخاص الهادئ يمكن أن يزيل كل ما تشعر به من ضغوط. يمكن أن يكون شيئاً حقيقياً مثل الكرسي المفضل ذي الذراعين، أو حوض الاستحمام. ويمكن أن يكون شيئاً ذهنياً مثل جزر تاهيتي. أو أن يكون شيئاً خيالياً مثل مركز الأرض.

ما يهم هو أنه يمكنك أن ترسل جسدك أو عقلك لهذا المكان السحري لكي تنساق وتسترخي. سوف تعود منتعشاً ومتخلصاً من كل ضغوطك النفسية.

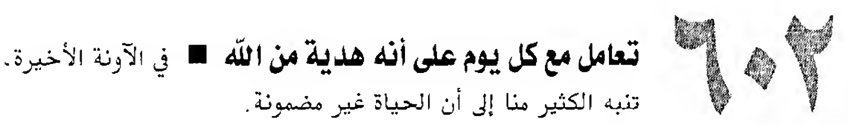
ملاحظة: إذا كان خيالك يمكن أن يستخدم بعض الإثارة، فجرب بعض الشرائط الخيالية الموجهة.



تطوع

■ كل مجتمع يحتاج لمتطوعين، والتطوع هو وسيلة أكثر تنظيماً لأداء أكثر من ثلاثة أعمال جيدة كل يوم.

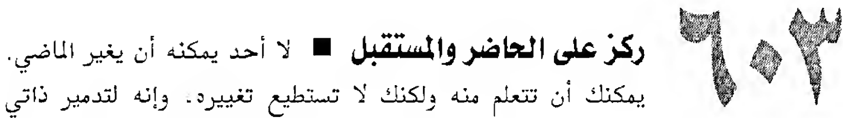
غالبية المدن والقرى يمكن أن تستخدم مئات من المتطوعين. ولذلك فإن اختياراتك يمكن أن تكون متعددة. ابحث مع مكتب البلدية في مدينتك، أو على شبكة الإنترنت عن هدفك.



تعامل مع كل يوم على أنه هدية من الله

■ في الآونة الأخيرة، تنبه الكثير منا إلى أن الحياة غير مضمونة.

استفد إلى أقصى درجة من كل يوم. اعتبره فرصة ذهبية لكي تقوم بأشياء مميزة لكي تكون شخصاً مميزاً.



ركز على الحاضر والمستقبل

■ لا أحد يمكنه أن يغير الماضي. يمكنك أن تتعلم منه ولكنك لا تستطيع تغييره. وإنه لتدمير ذاتي لنفسك أن تشغل بالك به وأن تفكر بأسلوب "لو أنني فعلت كذا" أو "لو أنني لم أفعل كذا". وهذا السلوك المدمر للذات يخلق الضغوط النفسية ويؤدي إلى الاكتئاب.

بدلاً من ذلك، ركز على الحاضر والمستقبل. ماذا يمكنك أن تفعل اليوم، هذا الأسبوع، هذه السنة، لكي تحسن من صحتك وحياتك؟

٦٠٤ التأمل قبل الدواء ■ الطب الغربي هو طب يعتمد على تناول الأدوية. الأدوية المضادة للاكتئاب هي سوق لبلايين الدولارات. ولكن كثيراً من الأشخاص المصابين بمرض السكر لا يحبون تناول حفنة أخرى من الأقراص إضافة لأقراص وأدوية علاج السكر، والكوليسترول، وأدوية الوقاية من الجلطات التي يتناولونها بالفعل.

جرب العلاج بالتأمل والتفكير أولاً. ابحث عن مكانك الهادئ أولاً ثم دع عقلك يتجول. جرب وانظر أي أسلوب يصلح معك. إذا شعرت باكتئاب أقل بعد أسبوعين إذن قد لا تحتاج لتناول أي أدوية مضادة للاكتئاب على الإطلاق.

٦٠٥ تناول الأدوية لا يعني الفشل ■ لأن كل شخص منا له كيمياء مخ مختلفة، فإن الأدوية المضادة للاكتئاب قد تكون هي الحل الأمثل. إذا كانت الأقراص تؤدي لنتائج أفضل معك عن العلاج بالتأمل أو أي وسائل علاج أخرى، فلا تعتبر ذلك فشلاً شخصياً لك؛ إنها فقط الطريقة التي يعمل بها مخك كيميائياً.

اجعل هدفك "سأرحب بأي شيء يفيدني".

٦٠٦ "واتسو" قد يفيدك ■ كلمة "واتسو" هي اختصار لـ "شياتسو الماء"، أي "علاج الأمراض بالتدليك المائي". إنه علاج يجمع بين العلاج بالتدليك وبين فوائد الماء الساخن.

هذه الطريقة بدأت في أماكن ينابيع الماء الساخن في كاليفورنيا في الثمانينيات من القرن الماضي. إنها تُمارس الآن من قِبَل كثير من أخصائيي العلاج بالتدليك. المريض يبدأ في حوض من الماء بدرجة حرارة ٩٨ فهرنهيت، تماماً مثل درجة حرارة جسدك. الماء الساخن والبيئة الخالية من الجاذبية الأرضية تعطي حالة من الاسترخاء العميق، وتساعد عمودك الفقري وعضلاتك المشدودة على الراحة.

التدليك هو الجزء الثاني من جلسة العلاج. كثير من الأشخاص الذين قاموا بتجربة هذه الطريقة وجدوا أنها تساعد على التخلص من الشعور بالضغط العصبي، والغضب، والاكتئاب، والإجهاد.



ارتدِ الملابس التي تساعد على النجاح ■ إن أي نوع من عدم الارتياح يمكن أن يؤدي إلى -أو يضيف إلى- الضغوط الموجودة

أصلاً. تجنب الملابس الضيقة شديدة التقييد، وكذلك الملابس شديدة الاتساع أو شديدة التحرر. إن ارتداء الملابس التي تناسب شعورك بالارتياح، والتي لا تكون شديدة الحرارة ولا تكون خفيفة للغاية سوف يعطيك شعوراً بالتحسن، وشكلاً أفضل، واسترخاءً أكثر. إذا كان الجو داخل مكان العمل يختلف بصورة كبيرة عن الجو في الخارج، يمكنك أن ترتدي الملابس على طبقات.

٦٠٨ الرياضة الخفيفة تخلصك من الضغوط ■ إن عملك غالباً ما يكون مصدراً للضغوط، وأحياناً أخذ فترة من الراحة والسير حول المكان يمكن أن يحقق ما يشبه المعجزة للتخفيف من ضغوطك. أي نوع بسيط من ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي نفس الدور. ولكن عليك أن تتذكر أنها ليست مباراة يجب الفوز فيها؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى مزيد من الإجهاد والضغوط.

٦٠٩ المس الشيء المفضل لديك في العمل ■ اختر لنفسك شيئاً مفضلاً تمر عليه كثيراً أثناء أدائك لعملك اليومي. هذا الشيء الخاص بك يمكن أن يكون زرعاً، أو صورة ما، أو حتى مبرد المياه. بعدما تختار الشيء الخاص بك، ضع يديك عليه كلما مررت به لمدة ثانيتين فقط. دعه يذكرك بأن تتنفس بعمق؛ وتركز أكثر، وتأخذ فترة للراحة. دعنا نسمي هذه الطريقة بـ "تفريغ شحنة الضغوط" أو "الإرساء". وهي تساعد على تقليل الضغوط النفسية.

٦١٠ دائماً جهز الخطة "ب" ■ إنها إحدى حقائق الحياة؛ أن أشياء قليلة تسير وفقاً للخطة الموضوعة. ولكنها تدور حولها. إذا لم تكن مرناً ولم يكن لديك خطة بديلة، فستواجه الكثير من الضغوط. إن وجود الخطة "ب" البديلة، الجاهزة لأن تتبعها عند اللزوم، سيمنع تراكم الضغوط عليك.

٦١١ الليالي الهادئة تقلل من الضغوط ■ الحياة في مكان به الكثير من الضوضاء يمكن أن ترفع من معدل الضغوط لديك، خاصة وقت النوم. كآلية من آليات الحفاظ على الحياة، يظل الجهاز السمعي في معظم الناس يعمل حتى عند النوم، ويظل الجسم منتبهاً لأي أصوات مرتفعة يمكن أن تدل على وجود خطر. إن البيئة زائدة الضوضاء تزيد من معدل إنتاج هرمونات الإثارة لديك.

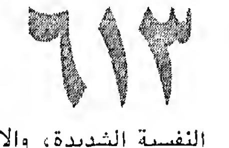
وما أهمية هذا؟ إن مستويات عالية من هرمونات الإثارة والضغوط في دمك مثل هرمون "الكورتيزون" ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالشيخوخة والأمراض، وخاصة عدم الاستجابة للأنسولين. وأمراض الجهاز الدوري والقلب.

ماذا بمكنك أن تصنع حيال ذلك؟ الحل الأسهل هو أن ترتدي سدادات الأذنين. إذا لم يصلح ذلك معك، فجرب تشغيل إحدى محطات الراديو التي تبث الموسيقى الحالمة. أو تشغيل أحد الأجهزة التي تعطي صوتاً مشابهاً لخرير الماء من الشلال لكي تحجب عنك صوت الضوضاء.

٦١٢

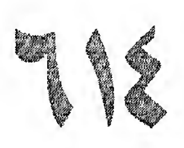
الإستاتين قد يقلل من مخاطر الإصابة بالاكتئاب ■ أدوية "الإستاتين" مثل ليسكول (فلوفاستاتين). ميفاكور (لوفاستاتين). برافاكول (برافاستاتين). ذوكور (سيمفاستاتين)، كلها تستخدم لتقليل مادة الكوليسترول بالدم، ويتم وصفها للأشخاص المصابين بمرض السكر حتى إذا كان مستوى الكوليسترول بالدم لديهم منخفضاً أو في الحدود الطبيعية، وذلك لأن هذه الأدوية يمكن أن تمنع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية والسكتة الدماغية في مرضى السكر بنسبة حوالي الثلث.

الآن يبدو أن أدوية "الإستاتين" يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بالاكتئاب عندما تستخدم بانتظام على مدى سنوات. بعد متوسط استخدام لمدة أربع سنوات، انخفض لدى المرضى الذين يتناولون هذه الأدوية معدل خطر الإصابة بالاكتئاب لديهم بنسبة ٣٠-٤٠٪. وكذلك كانت لديهم معدلات أقل من العدوانية والقلق. كل سنة إضافية من العلاج بأدوية الإستاتين قللت هذه المخاطر بصورة أكبر.



تنازل عن سعيك للكمال ■ الإصرار على أن تكون كاملاً، وخاصة في الأشياء البسيطة، هو وصفة مؤكدة للإصابة بالضغوط النفسية الشديدة، والإصابة بالاكتئاب الناتج عن ذلك، لأنك ببساطة لست كاملاً. لا أحد كذلك!

أعطِ لنفسك الإذن بوضع معظم الأمور التي تمر بك في فئة "ليس مهماً إلى هذه الدرجة". تذكر أن أفضل لاعبي الكرة في التاريخ لم ينجحوا أبداً في إحراز هدف من كل كرة تصلهم.



حارب الاكتئاب ١: حافظ على لياقتك البدنية ■ اللياقة البدنية تساعد الجسم على مساعدة العقل. الشعور بأنك في حالة

بدنية جيدة، والاحتفاظ بمرونة أفضل، وقوة أكبر، وقدرة على الاحتمال، وطاقة أكثر سوف تقطع بك شوطاً طويلاً من الاحتفاظ بمظهر أكثر جاذبية وأكثر ثقة بالنفس وأكثر قدرة على التعامل مع كل المشكلات والمشاحنات اليومية (العقل السليم في الجسم السليم).

٦١٥ **حارب الاكتئاب ٢: حافظ على نشاطك** ■ إن الاحتفاظ بروتين يومي مستمر سوف يؤدي إلى الملل الذي يغذي الاكتئاب. إن وجود أشياء أخرى تفكر فيها، أو أشياء تتطلع لتحقيقها كل يوم سيساعدك على تجنب الحياة بلا هدف؛ والتي تعتبر أحد أهم حلفاء الاكتئاب.

٦١٦ **حارب الاكتئاب ٣: حافظ على تركيزك** ■ إن السعي الدائم لإيجاد هدف لحياتك سيساعدك على الحفاظ على قوام جسمك ولن يدعك تهمل فيه. عِش حياتك كل يوم، وضع أهدافك دائماً أمامك، حتى ولو كانت مجرد رحلة إلى متجر قريب. لا تحدث نفسك أبداً بالمماطلة أو التسويف.

إذا كانت لديك مشكلات في البقاء في حالة تركيز، فقم بكتابة قائمة "بالأشياء التي يجب عملها" في الليلة السابقة. ضع أرقاماً لهذه الأشياء، واشطب ما تكمله منها.

٦١٧ **حارب الاكتئاب ٤: حافظ على شعورك بالراحة** ■ إن الشعور بعدم الراحة البدنية يضخم الشعور بالاكتئاب. غالبية طرق غسيل المخ تبدأ عن طريق إدخال الشخص في وضع غير مريح بدنياً، وليس عن تعريضه للألم المباشر. تأكد أن مكان معيشتك دافئ بما يكفي، وأن ملابسك ليست مقيدة للغاية، وأن حذاءك مريح، وأن لديك الكمية الكافية من الطعام الصحي لكي تأكله. إن الاعتناء بالراحة البدنية للجسد سوف يساعد على الاعتناء بالعقل.

٦١٨ **ابتكر طقوس استيقاظ مبهجة في الصباح** ■ إن الطقوس الممتعة في الصباح الباكر ستزيل عنك الضغوط، وستساعدك على مواجهة اليوم.

هل تواجه غرفتك جهة الشرق؟ ارفع الستائر عن النافذة قبل النوم، ودع الشمس توقظك في الصباح.

استيقظ على رائحة القهوة الطازجة في الصباح عن طريق ضبط جهاز صنع القهوة في الليلة السابقة على موعد استيقاظك. إنه شيء رائع تماماً كأن يكون لديك ساقٍ للقهوة، أليس كذلك؟

اضبط ساعة جهاز المذياع على محطة الموسيقى المفضلة لديك بحيث يعمل في موعد استيقاظك، أو ربما قبلها بقليل بحيث يمكنك أن تضغط على زر "الغفوة" وتظل محافظاً على موعدك.

٦١٩ **نفث عن نفسك بعد العمل** ■

عندما تعود للمنزل خذ فترة ٥-١٠ دقائق راحة. اجلس. واسترخِ للخلف. واخلع حذاءك. وضع قدميك على أقرب قطعة من الأثاث. خذ بعض الأنفاس العميقة وأخرجها ببطء.

هذه الراحة القصيرة هي كل ما يلزم. الآن يمكنك أن تواجه باقي يومك بدون حمل المزيد من ضغوط العمل.

٦٢٠ **الاستعداد في الليلة السابقة يقلل من ضغوط الصباح** ■

بعد تناول العشاء، استمع لنشرة الأخبار الجوية، وبعدها جهز الملابس التي سترتديها في الغد. هل هي نظيفة ومكواة؟ هل هناك أزرار مفقودة؟ هل هناك خياطة مفتوحة؟ هل تم تلميع الحذاء؟

بعدها قم بإعداد حافظة أوراقك أو حقيبتك بكل الأشياء التي ستحتاجها. ثم جهز طعام غدائك إذا كنت تأخذه معك من المنزل.

غداً صباحاً سيمر بهدوء، بدون مفاجآت صغيرة غير مريحة. وبهذا تزيل مصدراً رئيسياً للضغوط كل صباح.

٦٢١ **السكر المرتفع يزيد مستوى الضغوط لأنه يؤثر في طريقة التفكير** ■

أنت تعرف أن انخفاض مستوى السكر في الدم يغشي على تفكيرك، وبالتالي يزيد من معدل الضغوط والإجهاد فقط لأن عقلك لا يعمل بصورة جيدة. ولكن هل تدرك أن ارتفاع مستوى السكر في الدم يمكن أن يغير تفكيرك وقدراتك الذهنية تقريباً بصورة مشابهة؟ حتى الارتفاعات قصيرة الزمن في مستوى السكر بالدم يمكن أن تضعف من تنبهك الذهني، ومقدرتك على الكلام، ومهاراتك الحسابية.

تجنب الدخول في الضغوط عن طريق الحفاظ على معدلات معتدلة من مستوى سكر الدم قدر استطاعتك.



ارتبط بالطبيعة ■ خذ بضع دقائق للنظر -نظر حقيقي- لزهرة، أو شجرة، أو طائر، أو سنجاب بري. لاحظ كيف يضرب ضوء الشمس البراعم أو يلمع عبر البتلات الشفافة أو يتخلل عبر أوراق الشجر.

إذا كنت تراقب طائراً أو سنجاباً، فابقَ ساكناً في مكانك تماماً، ويمكن أن يصل إليك بلا خوف أو اهتمام (أو قم بإغرائه ببذور دوار الشمس).

إن الارتباط بالطبيعة خلال هذه الفترات الهادئة القصيرة سيجعلك تترك ضغوطك ترحل بعيداً عن عقلك وجسدك.

٦٢٣

النوم الخفيف يمكن أن يكون منبهاً لك مثل النعناع البري ■ حتى نوبات النوم القصيرة جداً يمكن أن تنعشك، وتقلل من ضغوطك، وتزيد من حيويتك ونشاطك. إن "ونستون تشرشل" أرجع تفكيره الخططي السليم، وحيويته، وتفاؤله اللانهائي خلال أحداث الحرب العالمية الثانية إلى حصوله على نوبات متكررة من النوم الخفيف خلال اليوم.

دع نوبات النوم الخفيف تعمل من أجلك أنت أيضاً.

٦٢٤

القراءة تزيل الاكتئاب ■ استمع إلى كلمات الكاتب والفيلسوف "مايكل دي مونتين" (١٥٣٣-١٥٩٢)، العقلية الأعظم في تاريخ النهضة الفرنسية، والذي كان يعاني أحياناً من الاكتئاب أيضاً:

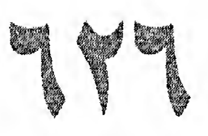
"عندما تهاجمني الأفكار المتشائمة، لا شيء يساعدني كثيراً مثل الهرولة إلى كتبي. إنها تمتعني سريعاً، وتطرد الهواجس من عقلي".

ألا تضرب هذه الأفكار عصباً لدينا بصورة أكثر الآن من أربعة قرون مضت؟

٦٢٥

اجعل عملية دفع الفواتير أقل مشقة ■ دعنا نواجه ذلك: لا أحد يستمتع بعملية دفع الفواتير. ولكن استخدام الشيكات المصرفية المزينة بالرسوم يمكن أن يجعل العملية أقل ثقلاً وإرهاقاً.

عليك أن تختار من بين أكثر من مائة تصميم، منها الرسومات الهزلية، والحيوانات، والزهور، والمناظر الطبيعية. إن الرسومات المفضلة لدي شخصياً هي مجموعة الدراجات البخارية الخاصة بـ "هارلي دافيدسون".



بدّل الأعمال الروتينية المملة مع أحد جيرانك ■ هناك احتمالات أنكما لا تكرهان نفس هذه الأعمال المملة بصورة متساوية. إذن تبادل أداءها مع أحد جيرانك.

أحدكما يقوم بتنظيف الفرنين الخاصين بكما، والآخر يمسح ويلمع الأرضيات لكل منكما. أحدكما يقوم بغسل الآنية الصينية والكريستالات، والآخر يلمع الفضيات والتحف.

أليست هذه طريقة أقل ضغوطاً للتعامل مع الأعمال الروتينية التي تكرهها؟

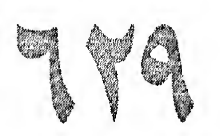
٦٢٧

... أو ادفع أجراً لأحد أطفال جيرانك ليقوم بها ■ غالبية الأطفال يحتاجون لمزيد من مصروف الجيب عن المخصص لهم من أولياء أمورهم، وهم يرحبون بالعمل للحصول على مزيد من المال.

استفد من طاقتهم وعضلاتهم القوية بتشغيلهم لعمل هذه الأعمال الروتينية التي تكره معظمها.

٦٢٨

امشِ على الهواء ■ من أسرع وأسهل وأرخص وسائل علاج الاكتئاب والضغوط النفسية استخدام زوج من النعال المبطنة المصنوعة من الجيل لحذائك. إنها تجعل المشي أسهل، وتضع نوعاً من الوثبة في خطواتك. وعندما تكون قدماك سعيدتين...



ابتعد عن الديون ■ المشكلات المادية يمكن أن تقلقنا بالليل والنهار، وتستنزف طاقتنا العقلية والبدنية. هذه وصفة منتقاة للإصابة بالاكتئاب والضغوط النفسية.

إن عمل ميزانية شهرية وسنوية واقعية وعملية هي الخطوة الأولى الحاسمة. ضمّنها بنوداً للتوفير ولقضاء الإجازات. التخطيط السليم سوف يساعدك على تجنب العيش انتظاراً لموعد الراتب بعد الراتب.

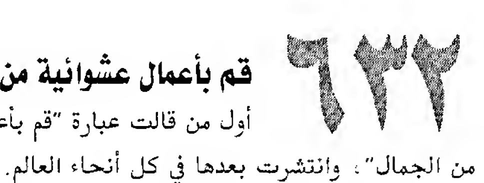


تعانق مع شريك حياتك ■ تصرف مثلما كنت تفعل وأنت في بداية زواجك، وتعانق مع شريك حياتك. عبّر عن مشاعر حبك، وشاركه الأحلام والخطط.



دلّك رقبتك وفروة رأسك ■ هل تشعر بصداع إجهادي قادم إليك؟ انزع فتيل هذا الضغط عن طريق تدليك رقبتك وفروة رأسك.

ابدأ من الخلف في رقبتك بأطراف أصابعك بيدٍ واحدة أو كلتا يديك. حرك أطراف أصابعك في دوائر صغيرة، مع الضغط على المكان الذي يتم تدليكه بالقدر الذي يشعرك بالارتياح. بعدها حرك أطراف أصابعك في دوائر صغيرة لتشمل كل فروة رأسك. هذا التدليك سيزيد من تدفق الدم إلى المنطقة، ويقلل من احتمالات الوصول إلى انفجار كامل للصداع الإجهادي.



قم بأعمال عشوائية من المعروف ■ لقد كانت "آن هربرت" أول من قالت عبارة "قم بأعمال متفرقة من المعروف، وأعمال حمقاء من الجمال"، وانتشرت بعدها في كل أنحاء العالم.

مدن كثيرة تقيم أسبوعاً للأعمال الخيرية العشوائية، وذلك خلال الأسبوع الثاني من شهر فبراير، بخطط وبرامج خاصة.

للحصول على اقتراحات حيال ما يمكن أن تفعله في هذا الأسبوع الخاص، أو في الأيام العادية، ادخل على الإنترنت على موقع www.actsofkindness.org. ويمكنك أن تجد الكثير من الأفكار الرائعة على موقع www.helpothers.org.



قم بحل الألغاز ■ إن تنبيه عملية التفكير لعقلك هي مضاد رائع للاكتئاب.

الألغاز والأحجيات هي طريقة نموذجية، لأن الكثير من أنواعها قابل للنقل من مكان لآخر، كل ما تحتاجه لها هو قلم. يمكنك أن تمارسها كلما توفرت لك دقائق قليلة، ثم ضعها جانباً مرة أخرى. جرب الكلمات المتقاطعة، أو الكلمات المركبة، أو الكلمات المختلطة بلا نظام.

عندما يتوفر المزيد من الوقت والمكان –مثل عطلة نهاية أسبوع ماطرة– قد ترغب في تجربة حل ألغاز الشطرنج، أو ألغاز الصور المبعثرة.



اعمل بذكاء أكثر وليس بجد أكثر ■ ابدأ كل مهمة عمل بالتفكير لدقائق قليلة. هل هناك طريقة أفضل أو أسهل لأداء هذه المهمة؟ إن توفير الوقت والمجهود سيجعلك تشعر بتحسن كبير.



خفف من قائمة "الأعمال التي يجب القيام بها" ■ كثير منا يقوم بكتابة قائمة بالأعمال التي يجب القيام بها كل صباح (أو كل ليلة سابقة إذا كنا شديدي التنظيم)، ثم يشطب كل بند من القائمة بعد القيام به.

هذا عمل منظم للغاية؛ ولكن بأمانة شديدة. الآن، هل كل هذه المهام والأعمال مهمة فعلاً؟ إذا كان لديك وقت للقيام بخمسة أو عشرة أشياء فقط من هذه القائمة: فهل عمل ما محدد سيظل على قائمة أعمالك؟ هل ستلغيه؟ هل ستؤجله؟ هل ستقوم بضمه إلى عمل آخر؟

أو إذا كنت تفضل كلمات المؤلف صاحب الرؤية الرائعة "بيتر إف. دراكر": "لا شيء أقل فائدة من أداء الأعمال التي يجب عدم أدائها على الإطلاق، بكفاءة وإخلاص".

الآن لديك تصريح من أحد الخبراء، قم بأداء شيء سعيد ومريح خلال الوقت الذي قمت بتحريره من هذه الأعمال.



أعطِ لنفسك يوماً للاستمتاع بالمياه ■ لا تنتظر ممن تحب أو من أولادك أن يعطوك تصريحاً بالاستمتاع. وليس من الضروري أيضاً أن تفرغ حصالتك. إليك هنا شيئاً تستطيع أن تفعله لنفسك في المنزل، بتكلفة أقل من عشرة دولارات.

ابدأ بعملية شد الوجه أيضاً. استخدم الصابون البلوري بزيت اللوز أو بالشوفان مع ليفة إسفنجية لغسل الوجه. اتبعه بعمل قناع للوجه من إحدى المواد المناسبة لبشرة جسمك. قم بفرد هذه المادة على وجهك متجنباً العينين، وبعد ذلك قم بإزالتها بقطعة دافئة من القماش. وبعدها قم بوضع مرطب للجلد على وجهك. سوف تبدو وتشعر بأنك أصغر سناً بكثير! فقط اختلس نظرة في المرآة.

والآن خذ فترة طويلة في حوض الاستحمام. ضع كوباً من دقيق الشوفان في قطعة من نسيج جوارب القدم. احتفظ ببعض قشور البرتقال من طعام الإفطار، وقطعها إلى قطع صغيرة لإطلاق الزيوت ذات العبير النفاذ. وضع هذه القطعة الصغيرة في جورب القدم، واعقده، ثم اقذفها في حوض الاستحمام. املأ الحوض بالماء الساخن بالدرجة التي تحتملها، ثم استلق في حوض الاستحمام ومعك مجلة أو كتاب. ابق مستلقياً داخل الماء لمدة عشرين دقيقة على الأقل، واسترخِ.

بعدما تخرج من حوض الاستحمام، ارتدِ بعض الملابس القديمة المريحة. أعطِ لنفسك بعض الاهتمام بالقدمين وبعض تقليم الأظافر، أو قم بدهن كمية كبيرة من الكريم على يديك وقدميك، وارتدِ فوقها الجوارب والجوانتيات القطنية لمدة ساعة من الزمن. ضع قدميك لأعلى.

أكمل بقية يومك بعد ذلك مسترخياً دون القيام بأية أعمال.

٦٣٧ **انضم إلى أحد نوادي الكتاب** ■ شارك في أحد نوادي الكتاب مع مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يقرءون نفس نوعية الكتب التي تحبها، سواء كانت كتباً أدبية، أو قصصاً عصرية. أو خيالاً علمياً، أو مقالات أدبية للرحلات، أو شعراً... إلخ. إن قراءة أحد الكتب بغرض مناقشته مع الآخرين بعد ذلك يعتبر أمراً مختلفاً تماماً عن القراءة بمفردك، لأنك ستقوم بتدوين بعض الملاحظات خلال قراءتك لكي يمكنك القيام بمناقشة الكتاب بصورة عقلانية وبارعة.

بعض الأشخاص يحبون الانضمام إلى نوادي الكتاب التي يتم فيها مناقشة نوعية الكتب التي لا يقرءونها عادة، وبالتالي تفتح أمامهم ضروباً جديدة من المتعة والاستفادة.

غالبية نوادي الكتاب تقوم بقراءة كتاب واحد فقط كل أسبوع أو كل أسبوعين. إذا لم تستطع تكوين نادٍ للقراءة من خلال مجموعة أصدقائك، فإن معظم مكتبات بيع الكتب المستقلة وكذلك سلاسل المكتبات الكبرى تقدم مجموعات متجانسة من الأشخاص.

٦٣٨ **الموسيقى الحية أو المسجلة** ■ دع الاستماع إلى الموسيقى الحية يرفع من روحك المعنوية. اذهب وشاهد بعض الفرق الموسيقية التي تعزف في المقاهي أو النوادي الليلية أو مكتبات بيع الكتب، غالباً بدون مقابل مادي. أو تباهَ بحصولك على تذاكر حضور حفلات الأوبرا أو الجمعيات الموسيقية.

إذا كنت من هواة الكمبيوتر والإنترنت، فاستمتع بالأغاني الرائعة المتوفرة في موقع iTunes. حتى إذا كنت لا تستطيع شراء الكثير من الاسطوانات، فأحياناً الاستماع لمدة ثلاثين ثانية فقط إلى الأغاني القديمة التي تتذكرها منذ سنوات مضت يكون كافياً لإعطائك دفعة لبقية يومك.



احتفظ بدفتر يومية ■ اكتب دائماً في دفتر يومياتك، فذلك يساعدك على التركيز وينظم تفكيرك الذي قد يكون أحياناً مشوشاً.

٦٤٠ **ابتهج في مواقع الرسومات الهزلية على الإنترنت** ■ شارك في أحد المواقع الإلكترونية التي تبث كل ما هو حديث من النكات الهزلية. سيتم إرسال المقاطع الهزلية المضحكة كل يوم إلى صندوق بريدك الإلكتروني. من المواقع الجيدة التي يمكنك زيارتها http://www.unitedmedia.com/comics. إنه أمر لطيف أن تجد شيئاً مضحكاً كل يوم.

٦٤١

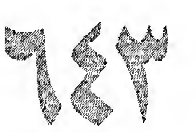
فوائد ممارسة الأيروبكس... ■ خذ دروساً لتعلم الأيروبكس. حتى إذا لم تكن تهتم كثيراً بممارسة هذا النوع من الرياضة. فإن هذه الدروس يمكن أن تكون رائعة لوضعك في اتصال أقرب مع جسدك. مما يجعلك تشعر بتوافق وتناغم أكثر مع نفسك. وبرشاقة أكثر في وقت تحس فيه بالغضب من شكل جسمك.

٦٤٢

... وكذلك ممارسة اليوجا ■ فصول تعليم رياضة اليوجا يمكن دائماً أن تقدم الكثير من الفوائد. وأهمها أنها ستعلمك التأمل وتوسيط النفس. قم باختيار أحد الفصول في مركز خاص لتعليم اليوجا. وليس فصلاً في أحد المراكز الرياضية غير المتخصصة، إلا إذا كنت تنوي الاستفادة من الدورة لممارسة الرياضة. اختر أيضاً أحد أنواع اليوجا التي تركز على تعليم فوائد اليوجا العقلية والروحانية. مثل يوجا الكريا، أو السيدا، أو الساهاجا.

إذا كنت حديث العهد بممارسة اليوجا، فإن يوجا الكريا تستخدم أسلوب الاعتماد على النفس، وضبط النفس، ومساءلة النفس، وكذلك التأمل الذي يعطينا قدرة مباشرة على الملاحظة والفهم لطبيعة الوعي والشعور والطرق المختلفة للتفكير عند البشر.

أما يوجا السيدا فتركز على الإيقاظ الروحي، والفهم النفسي، والاتزان النفسي. ويوجا الساهاجا هي طريقة للتأمل تعتمد على الإيقاظ الروحي والارتباط الذاتي مع النفس.



قم بمخاطرة صغيرة ■ لا، ليس القفز من الطائرة بدون مظلة. أو قيادة دراجتك البخارية بدون خوذة رأس. ولكن قم بعمل شيء يناسبك إلى حد ما.

ربما تكون هذه المغامرة هي المشي لمسافة ثلاثة أو خمسة أميال في وقت لا تكون فيه متأكداً أنه يمكنك ذلك.

ما يهم هو تهيئة نفسك لخبرات وتجارب جديدة.

٦٤٤

ابحث عن أحد أصدقائك القدامى ■ ابحث عن صديق قديم فقدت الاتصال به منذ سنوات مضت، وربما أنك حتى لا تتذكر بدقة متى وكيف حدث ذلك. قد يكون السبب بالطبع هو انتقال أحدكما إلى مكان آخر أو إلى وظيفة أخرى.

اجعل اليوم هو يوم إعادة الاتصال. أمسك دليل الهاتف أو العناوين، وابحث عن رقم هاتفه.

٦٤٥ اجتمع مع أصدقائك لشرب القهوة ■ اجتمع مع بعض الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل مرة كل أسبوع لتناول القهوة، بدون تنظيم لجدول أعمال، فقط للمشاركة والتواصل الاجتماعي والاستمتاع بالوقت الذي تمضونه معاً.

٦٤٦ اسهر لوقت متأخر من الليل ■ كما ذكرنا من قبل عدة مرات، فإن كسر الملل والروتين اليومي يساعدك على التخلص من الاكتئاب ومقاومته.

لذلك، بين الفينة والأخرى، يمكن أن تسهر لوقت متأخر من الليل وتقوم بأعمال ممتعة تساعدك على تجديد نشاطك وإضفاء الحيوية على حياتك.

٦٤٧ اعتنِ بحيوانك الأليف ■ امضِ كل يوم ٥-١٠ دقائق لكي تمشط حيوانك المدلل أو تنظفه بالفرشاة. استخدم حركات طويلة بطيئة. انظر في عينيه؛ وأدر معه حواراً من جانب واحد. ألم ينخفض ضغط الدم لديك؟ ألا تشعر بتحسن الآن أيضاً؟

٦٤٨ استأجر فيلماً ميلودرامياً ■ أحياناً تحتاج إلى نوبة جيدة من البكاء عندما تشعر بالاكتئاب الشديد أو الضغوط النفسية. أفضل طريقة لإخراج مشاعرك هي أن تستأجر شريطاً لأحد الأفلام الميلودرامية الحزينة التي يطلق عليها المخرجون السينمائيون "فيلم لثلاثة مناديل".

إليك بعض الترشيحات الشخصية التي يمكنك البدء بها:

The Elephant Man "الرجل الفيل"

Equus "إيكوس"

I'll Cry Tomorrow "سأبكي غداً"

It's a Wonderful Life "إنها حقاً حياة رائعة"

On Golden Pond "على البحيرة الذهبية"

Stella Dallas "ستيلا دالاس"

Torch Song "أغنية المشعل"



الاستمتاع بالتلوين اليدوي ■ لا يجب أن يكون لديك موهبة الرسم للاستمتاع بتجربة التلوين اليدوي.

هذه فرصتك لتكون تلقائياً، أو حتى فوضوياً. الارتباط بالطفل الذي بداخلك. أليس هذا شعوراً رائعاً؟ احتفظ بأفضل محاولاتك. علقها على الثلاجة، أو حتى قم بعمل إطار لها وعلقها.

فائدة إضافية: سوف تبتسم كلما مررت بها.

٦٥٠

كن مستعداً بآلة التصوير ■ امض صبيحة أحد الأيام أو ما بعد الظهيرة مع الكاميرا الخاصة بك في إحدى الحدائق أو الأماكن الأثرية في مدينتك. لهذه المغامرة الصغيرة، قم بشراء كاميرا من تلك النوعية التي تستخدم لمرة واحدة فقط بتكلفة حوالي خمسة دولارات من الصيدلية القريبة من منزلك.

تظاهر بأنك أحد الطلاب الدارسين للتصوير في مهمة عمل لكي تلتقط أكثر الصور غرابة، ولا تعود إلى المنزل حتى تنهي شريط التصوير كاملاً.

ألن تكون مفاجأة لك عندما ترى الصور الغريبة التي التقطتها.



مائة حركة ■ أيتها السيدات، هل دربتكم جداتكم على تمشيط شعوركن بمائة تمشيطة كل ليلة؟

هذه الطقوس الجميلة القديمة تتطلب القيام بثني الخصر وخفض الرأس. هذه الحركات وحدها سوف تعطي الاسترخاء لعضلات رقبتك، وسوف تزيد من تدفق الدم إلى الرأس والرقبة.

بعدها، وبفرشاة الشعر الطبيعية، مشطي شعرك من فروة الرأس وحتى نهاية أطرافه. وأتبعي كل حركة بالفرشاة بحركة تالية لها من كف يدك الأخرى. هذه الحركة المزدوجة تعتبر مرة واحدة من المائة مرة. التركيز في تمشيط الشعر وعدد المرات التي تحسبينها سوف يحرر عقلك من التفكير. وهذه العادة القديمة لن تزيل عنك التوتر فقط، ولكن شعرك سيصبح أكثر لمعاناً، ومظهرك سيصبح أكثر توهجاً.

٦٥٢

تنفس بهدوء ■ قدر كبير من الضغوط اليومية التي نمر بها هي سبب –وأيضاً نتيجة– التنفس السطحي غير العميق. فعندما نكون في حالة ضغط وإجهاد، لا نأخذ نفساً عميقاً. ولأننا لا نأخذ قدراً كافياً من الأكسجين

بهذا التنفس الضحل، فإن وظائف أجسامنا لا تعمل على أفضل صورة، ولهذا ندخل في دائرة الإجهاد والضغوط.

اكسر هذه الدائرة المغلقة. على الأقل مرة كل ساعة قم بالتنفس بعمق على أقصى ما تستطيع. اشعر برئتيك تمتلأان بالهواء؛ كل المسافة من قاعدتها إلى قمتها. خذ على الأقل خمسة أنفاس بهذه الطريقة كل ساعة.

في نهاية الأسبوع، اسأل نفسك هل تشعر بإجهاد أقل. الإجابة في الغالب ستكون نعم.

٦٥٣ انظر للعالم بعيني طفل

■ إن رؤية العالم بعيني طفل صغير يمكن أن يعيد إيقاظ إحساسك بالدهشة والجمال. بالنسبة لطفل صغير، حتى أبسط الأحداث والخبرات هي شيء جديد غريب ومثير للدهشة. إذا لم يكن لديك أطفال صغار أو أحفاد، فأحضر أحد أطفال جيرانك لمدة ساعة أو ساعتين، وانظر ماذا ستكتشفان معاً.

٦٥٤ العب دور السائح في مدينتك

■ كثير من سكان نيويورك لم يذهبوا أبداً إلى مبنى "الإمبيرستات"، أو لم يركبوا المعدية البحرية إلى "جزر ستاتين". وكثير من سكان سان فرانسيسكو لم يشاهدوا "غابات موري"، أو حتى ريف مدينتهم.

لا تتعامل مع هذه الأشياء الجميلة على أنها أمر مسلم به، أو تحذف زيارتها من دائرة اهتماماتك فقط لأنها قريبة منك. اسأل مكتب السياحة القريب منك عن قائمة بأفضل المعالم، وعن الخرائط وطرق الوصول. قد يكون هناك بعض التخفيضات والمنح المجانية في العرض الذي يرسلونه لك.

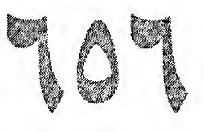
٦٥٥ نظّف الفوضى بسرعة

■ بعض القطع الصغيرة من الورق يمكن أن تهجم عليك وتقودك إلى مشكلة؛ خاصة عندما تتكدس في كل مكان، وتحاول أن تجد ورقة معينة من بينها مثل فاتورة ما، أو وصفة طبية، أو بطاقة العمل لشخص ما، أو تقرير ما.

إن محاولة البحث عن هذه الورقة في ظل هذه الفوضى يعد إهداراً لوقتك؛ وهذا يولد شعوراً كبيراً بالضغط والتوتر. سوف تشعر أيضاً بالعناء بعدما تخرج كل هذه الأوراق؛ وهذا أيضاً محبط للغاية.

إليك بعض الطرق لتقليل الفوضى:

- افرز بريدك بجوار سلة المهملات. وألقِ أي شيء غير مهم فوراً. إذا كنت تعيش في بناية يوجد بها حجرة للخطابات البريدية، فلا تحمل حتى هذا البريد غير المهم إلى داخل منزلك. فقط قم بالتخلص منه فوراً.
- ضع فواتيرك في حافظة أوراق شفافة ملونة، وبالتالي يمكنك أن تجد هذه الفواتير بسهولة وسرعة عندما يحين موعد سدادها. ضع أي شيء يستحق اهتمامك المباشر في نفس الحافظة أو في حافظة أخرى ملونة.
- ضع غالبية الأشياء الأخرى في صندوق واحد. وقم بفحصه كل أسبوع. لا تدع هذا الصندوق يتكدس، لأن هذا ما يجلب لك المشكلات في المقام الأول.
- استخدم المغناطيس اللاصق على الثلاجة للقصاصات التي تكتب فيها المواعيد. والوصفات الطبية، وبطاقات المغسلة.



بسّط حياتك ■ هذه الفكرة أوسع وأكثر عمقاً من مجرد التخفيف من قائمة الأشياء التي يجب عليك القيام بها (النصيحة رقم ٦٣٥).

فكر فيما هو مهم حقاً لحياتك، مقابل الأشياء التي يمكنك تدبر أمرك بدونها. الإفراطات التي يقوم بها مشاهير "هوليود"، وملوك شارع "وول ستريت" تهاجمنا كل يوم من خلال وسائل الإعلام. ولكن بدون تجميع مائة سيارة كلاسيكية، أو ألف ثوب من صنع مشاهير مصممي الأزياء، بعض منا يعيش لتجميع الأشياء على مقياس أصغر وأقل تواضعاً، فقط مع ثلاث أو أربع سيارات، وخمسين زوجاً من الأحذية!

هل كل ممتلكاتنا مهمة لنا حقاً، أو هل حان الوقت لكي نهب أو نبيع بعضاً منها؟ تذكر: ما لا تملكه لا تحتاج أن تخزنه أو تنظفه أو تقوم بالتأمين عليه.

٦٥٧

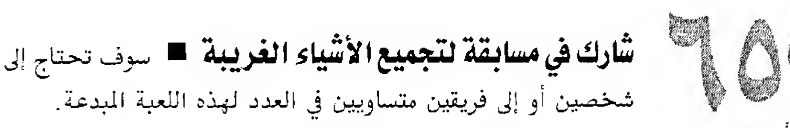
استخدم نشرة الأحوال الجوية للأيام الخمسة القادمة ■

إن الاهتمام بتنبؤات الطقس لخمسة أيام قادمة يمكن أن يسهل الكثير من خططك. إذا كان لديك أعمال تدار من المنزل، أو كنت تعيش في منطقة يتقلب الجو فيها كثيراً، يمكنك الاستفادة من الأيام الجيدة للقيام بالمهام الخارجية واللقاء مع الزبائن والأصدقاء. استخدم الأيام سيئة الجو لإجراء المكالمات الهاتفية مع العملاء والزبائن، وكذلك لإنجاز الأعمال التي تحتاج إلى أوقات طويلة من التركيز.

٦٥٨

امشِ حافي القدمين حيث يكون ذلك آمناً ■ المشي حافي القدمين يرفع من الحالة النفسية بشكل كبير. ربما يقول أخصائيو العلاج النفسي إن هذه عودة نفسية إلى الطفولة السعيدة المرحة. إن المشي حافي القدمين يكون أكثر أماناً داخل منزلك. وكذلك فإن تحريك أصابع قدميك خلال السجاد المنسوج والأبسطة الزغبية هو شيء مبهج حسياً.

إذا كانت أصابعك وقدماك سليمة ولا تعاني من أي مشكلات في الأعصاب الحسية. فقد يكون أيضاً آمناً أن تمشي حافي القدمين على العشب الأخضر أو على الشاطئ الرملي النظيف. استمر في تحريك أصابع قدميك، واسترجع مشاعر الطفل السعيد مرة أخرى! (افحص قدميك وأصابعك جيداً بعد هذا).



٦٥٩

شارك في مسابقة لتجميع الأشياء الغريبة ■ سوف تحتاج إلى شخصين أو إلى فريقين متساويين في العدد لهذه اللعبة المبدعة.

أولاً: على كل شخص أو كل فريق أن يدوّن قائمة بأشياء غريبة على قطعة من الورق. بعد ذلك تبادل القائمتين بين الفريقين أو الشخصين، واتفق على وقت محدد تنتهي فيه عملية البحث والصيد. وكذلك اتفق على مكان الالتقاء.

والآن ابدأ في البحث عن صيدك! السرقات غير مسموح بها. إذا احتجت لشيء يمتلكه شخص ما، فخذ إذناً منه باستعارة هذا الشيء وتأكد أنك ستقوم بإرجاعه سليماً.

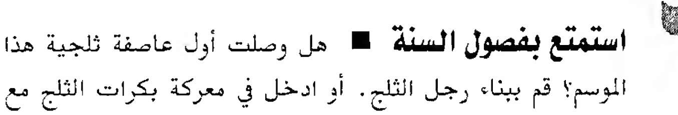
الشخص الفائز أو الفريق الفائز هو من يجمع معظم الأشياء المطلوبة. إذا كان هناك تعادل في عدد الأشياء، فالفريق الفائز هو من يجمع الأشياء الأكثر غرابة.

٦٦٠

خصص يوماً تنقلب فيه الأمور رأساً على عقب ■ فقط للمتعة والترفيه، اجعل يوم عطلة نهاية الأسبوع مثلاً، يوماً تنقلب فيه الأمور رأساً على عقب. تناول طعام عشائك في الإفطار وطعام إفطارك في العشاء (قد تحتاج لتعديل جرعات علاجك). إذا كنت عادة ترتدي الملابس غير الرسمية، فاستبدلها بملابس أنيقة رسمية، والعكس كذلك.

كم عدد الأشياء الأخرى التي يمكنك أن تقوم بها لكي تغير نظامك اليومي المعتاد ولو بصورة قليلة.





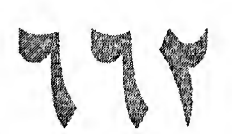
استمتع بفصول السنة ■ هل وصلت أول عاصفة ثلجية هذا الموسم؟ قم ببناء رجل الثلج. أو ادخل في معركة بكرات الثلج مع

أطفالك أو حبيبتك. أو فقط قم برمي كرات الثلج على شجرة أو حائط لترى مدى قوة الذراع التي ترمي بها.

هل أتى الربيع؟ قم بزيارة بعض محلات الزهور في المدن الكبرى أو بعض الحدائق النباتية. التقط بعض الأفكار لمزرعتك المنزلية أو لحديقتك.

هل حل الصيف؟ استلقِ داخل أرجوحة شبكية أو كرسي هزاز، مع بعض من عصير الليمون بدون سكر، أو بعض من الصودا خالية السكر أيضاً... استرخِ!

هل جاء الخريف؟ اذهب إلى أفضل أو أقرب مكان يمكنك أن ترى فيه أوراق الأشجار وهي تغير ألوانها. رحلة في عطلة نهاية الأسبوع مع ليلة في أحد الفنادق الريفية الصغيرة ستكون رائعة، ولكن أيضاً قيادة سيارتك في الجوار يمكن أن تملأك بالإحساس بالجمال.



٦٦٢ جرب نشاطاً غير معتاد في عطلة نهاية الأسبوع ■ والآن إليكم شيئاً مختلفاً تماماً...

غير تماماً نظامك المعتاد لعطلة نهاية الأسبوع عن طريق محاولة القيام بأشياء غير معتادة بالنسبة لك. هل تحب أن تزور المتاحف أو ترى الأفلام السينمائية؟ اذهب إلى مباراة للكرة بدلاً من ذلك، أو جهز العشاء بالأطعمة المتوافرة مع بعض الأصدقاء. خطط لعطلتك القادمة؛ في الحقيقة أو في خيالك. تجول خلال معارض التحف والأشياء القديمة أو اذهب إلى ساحات التنزيلات على البضائع. انظر في صفحة عطلة نهاية الأسبوع في جريدتك لمزيد من الأفكار.

٦٦٣ اذهب إلى أحد مسارح الكوميديا ■ القنوات الكوميدية تقدم الكثير من الضحك، ولكن زيارة أحد المسارح الكوميدية أفضل بكثير. هناك الكثير من العفوية والطلاقة والموضوعية؛ وكذلك القليل من المراقبة. وهناك دائماً الفرصة لمشاهدة موهبة فذة جديدة في بداية مشوارها الفني.

٦٦٤ فحص الحقائق ١: عشرة أشياء تحبها في نفسك ■ عندما نكون في حالة اكتئاب وإحباط –والأشخاص المصابون بمرض السكر دائماً كذلك– نركز على السلبيات وليس الإيجابيات. نحن نرى نصف الكوب الفارغ وليس نصفه المملوء.

وبالتالي إليك هنا فحصاً للواقع والحقائق لكي نضع الأشياء في المنظور الصحيح. اجلس وقم بعمل قائمة بعشرة أشياء تحبها في نفسك. قد تكون بخصوص مظهرك، أو إنجازاتك، أو أي شيء آخر. ولكن يجب أن تصل إلى العدد عشرة (إذا كنت تحتاج بعض المساعدة، فاسأل عائلتك وأصدقاءك).

٦٦٥ فحص الحقائق ٢: عشرة أشياء يجب أن تغيرها

■ والآن وقت التركيز على المستقبل. فكر في الأشياء التي تحب أن تغيرها. قد تكون أشياء بسيطة مثل تسريحة الشعر، أو لونه، وقد تكون أشياء كبيرة مثل تغيير طبيعة العمل.

مرة أخرى، اجلس ودوّن قائمة بعشرة أشياء تحب أن تغيرها. تذكر: يمكنك دائماً أن تقوم بالتغييرات في حياتك.

٦٦٦ فحص الحقائق ٣: إذا لم يكن أمامك سوى عام واحد تعيشه

■ والآن إليك أكثر التدريبات تحدياً. ماذا ستفعل إذا كان أمامك عام واحد فقط تعيشه؟ كيف ستغير أولوياتك؟ ما الأشياء التي ستصبح أكثر أهمية للقيام بها؟ ماذا ستلغي؟

إن فصل الأشياء المهمة حقاً عن الأشياء التافهة أمر ضروري للحصول على مباهج الحياة.

تذكر الشعار اللاتيني القديم: (استمتع بيومك الحاضر).

٦٦٧ تحدث مع زوجتك بمرح عن الجنس

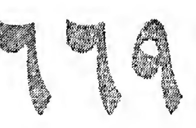
■ إذا كنت من النوع الجاد المتحفظ، فمن الممكن إدخال بعض الترفيه المفيد على يومك بأن تتحدث مع زوجتك بشكل صريح ومكشوف عن الجنس. ليس في هذا ما يخل باحترامك لنفسك أو بتقديرك لشريكة حياتك؛ وإنما سيدخل بعض البهجة عليكما معاً. مثلاً، اتصل بزوجتك من العمل وابدأ الحديث كالتالي:

"هل تعرفين ماذا سأفعل الليلة؟...".

٦٦٨ اجعل حائطاً للرسومات الكرتونية

■ قم بتجميع رسوماتك الكرتونية المفضلة، واصنع إطارات لها إذا كنت تشعر أن لديك المهارة اللازمة لذلك، وقم بتعليقها على الحائط. استخدم قطع المغناطيس لوضعها على الثلاجة أو على الجانب الداخلي من الباب الرئيسي للمنزل.

عن نفسي، أنا أحب استخدام الإطارات الجاهزة التي يمكن تبديل الصور الموضوعة فيها بسهولة. بهذا الشكل، يصبح من السهل جداً أن تخرج الرسومات القديمة المحببة وتضع مكانها رسومات جديدة لتبدع حالة عرض مستمرة التغيير على سبيل المتعة واللهو.



فكّر في تغيير المهنة أو مجال العمل ■ كثيراً جداً ما يكون عدم السعادة والراحة في عملك هو مصدر اكتئابك وضغوطك النفسية. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها حيال ذلك.

إذا كانت وظيفتك أنت بالتحديد تسبب لك الأسى والحزن ولكن الشركة التي تعمل بها والميزات التي تعطيها لك جيدة. فافحص لوحات الإعلانات الداخلية في الشركة أو قم بعمل صداقة مع أحد العاملين بقسم الموارد البشرية وانظر إذا كانت هناك وظائف أخرى أفضل يمكنك التقدم لها. اتصل عبر الإنترنت مع أصدقاء في شركات أخرى. وربما تكون لديهم فرص تشغيل. ابدأ في قراءة إعلانات عطلة نهاية الأسبوع التي تبحث عن الوظائف الخالية. أو ابحث عنها على الإنترنت. أحسن كتابة السيرة الذاتية الخاصة بك.

ونظراً لأن الكثير من الشركات تسعى إلى إسناد بعض مهامها إلى شركات خارجية، ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لتبدأ عملاً خاصاً بك (لقد فعلت أنا ذلك منذ ٣٢ سنة).

٦٧٠

للموسيقى تأثير مخدر مثل عقار الفاليوم ■ الموسيقى الكلاسيكية أظهرت نفس التأثير مثل دواء "الفاليوم" المهدئ. في إحدى الدراسات، وجدوا أن الاستماع إلى ثلاثين دقيقة من الموسيقى الكلاسيكية له نفس التأثير المهدئ الناتج عن تناول ١٠ مجم من مادة الفاليوم. اندمج مع الموسيقى وخفف عن نفسك بموسيقى البوليرو الإسبانية أو موسيقى الحجرة من تأليف باخ، أو هايدن. أو موتسارت.

٦٧١

محاولة أداء أكثر من عمل في نفس الوقت يمكن أن يصيبك بالتوتر والضغوط ■ قم بعمل شيء واحد في نفس الوقت قبل أن تنتقل إلى أداء عمل آخر. إن التقليل من تشويش نفسك بأشياء أخرى والتركيز على إنهاء العمل الذي أنت بصدده سيساعدك على إتمام هذا العمل بسرعة ودقة أكبر. وكذلك فإن التركيز على شيء واحد في وقت ما سوف يجعلك تشعر بضغط أقل.



خصص لنفسك ساعة واحدة على الأقل يومياً ■ خصص لنفسك مكاناً معيناً داخل المنزل وادخل فيه وأغلق عليك الباب. علم أطفالك أن يبقوا خارجه عندما يكون الباب مغلقاً. ما عدا في حالات الطوارئ بالطبع (إذا كانوا يستطيعون غلق أبوابهم عليهم، فلماذا لا تستطيع أنت ذلك؟). لا ترد على

الهاتف. لهذه الأوقات صنعت آلة الرد على الهاتف. هذا هو وقتك الخاص فقط لكي تفك عن نفسك.

٦٧٣ الانفعال، الانفعال

■ إليك سبباً قوياً لتقليل معدل الضغوط والتوتر عليك. الرجال ذوو الطبع العدائي في الغالب أو أولئك الذين هم غاضبون دائماً يمكن أن يكون لديهم زيادة بنسبة ٣٠٪ لمخاطر الإصابة بعدم الانتظام في ضربات القلب، مثل الاختلاج العضلي للأذنين بالقلب. والذي بدوره يعتبر أحد عوامل الخطر للإصابة بالسكتة الدماغية أو جلطات القلب. وذلك طبقاً لنتائج أبحاث جامعة "فرامنجهام". هذه الطباع العدوانية أو غير الودودة لا يبدو أنها تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب في النساء، ولكن الأبحاث تؤكد أن الضغوط يمكن أن تؤثر على صحة الرجال والنساء العامة وكذلك صحة الدورة الدموية والقلب لديهم عن طريق التأثير عليهم لممارسة عادات غير صحية.

٦٧٤ التأمل الواعي المنتبه يقلل من الضغوط

■ مثل كل أنواع التأمل الأخرى، فإن التأمل الواعي هو تدريب على التركيز. في هذا التأمل الواعي، تصبح شديد الإدراك للحظة الحاضرة، وهو تدريب يقلل الضغوط والتوترات، ويمكن أن يرفع من كفاءة جهاز المناعة بالجسم، طبقاً لدراسة نشرت في عدد يوليو-أغسطس لسنة ٢٠٠٣ من مجلة Psychomatic Medicine.

لممارسة التأمل الواعي، اجلس هادئاً لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، طارداً كل الأفكار من عقلك. أغلق عينيك، وخذ بعض الأنفاس العميقة المتساوية.

٦٧٥ قد يكون توترك هو مجرد إجهاد في العين

■ قد يكون إحساسك بالتوتر والضغوط ناتجاً ببساطة فقط عن إجهاد العين. إذا زال توترك عندما تغلق عينك أو تحدق بعيداً عن النافذة لمدة ثلاثين ثانية، فإن إجهاد عينيك قد يكون هو المتهم.

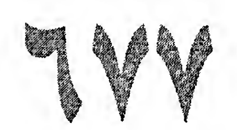
متى كانت آخر مرة قمت فيها بفحص إبصارك ونظارتك الطبية؟ (الأشخاص المصابون بمرض السكر ينبغي أن يزوروا طبيب العيون كل ستة أشهر وأن يزوروا أخصائيي البصريات على الأقل مرة كل سنة). إن إطارات نظارتك الطبية قد تحتاج لبعض الربط أو بعض الضبط، وبالتالي ترى بعينيك بالضبط من خلال البؤرة الصحيحة للعدسات.

علاج سريع: انقع قطع مكورة من القطن في محلول الهاماماليس، وضع هذه القطع القطنية على جفنيك لمدة ٥-١٠ دقائق والأفضل أن تحتفظ بزجاجة المحلول في الثلاجة في الفترات ما بين الاستخدام.



اصبغ شعرك ■ الشعر الأبيض قد يكون سبباً للإحباط. إنه يجعلنا نشعر بأننا نكبر في السن، وبصرياً فإن الشعر الأبيض الرمادي يمكن أن يبهت لون وجهك.

إن صبغات الشعر المؤقتة التي تزول بعد ثلاث أو أربع مرات غسيل بالصابون متوافرة للرجال تماماً مثل النساء. جرب واحدة، وإذا أحببت النتائج وبدأت في تلقي المجاملات من أصدقائك وعائلتك، فجرب استخدام صبغة دائمة. الحياة قصيرة جداً لكي نعيشها بالشعر الأبيض!



لوّن كل ما يحيط بك ■ الألوان توقظ استجابات عاطفية قوية في نفوسنا. الأشخاص الأذكياء يستخدمونها كمضادات للاكتئاب. يمكنك أن تجعل الضجر -الناتج عن الألوان غير المنبهة مثل الأبيض أو البيج في غرفتك أو شقتك- يختفي حتى بدون أن تقوم بتغيير طلائك عن طريق إضافة بعض القطع رخيصة الثمن.

إن قروناً من الدراسة في العوامل النفسية المتعلقة بالألوان أظهرت أن الألوان لديها القوة لرفع الحالة المزاجية:

الأزرق: أكثر الألوان لطفاً وهدوءاً وغذاءً للروح.
الأخضر: السكون والصفاء، والتذكرة بالحدائق والغابات والعالم الفطري.
الأحمر: الدفء والحرارة، والإثارة، والأحداث الدرامية.
الأصفر: ضوء الشمس والتفاؤل.

قم بإضافة بعض اللمسات من الألوان إلى حجرات منزلك بصورة سهلة وسريعة عن طريق تعليق الستائر الملونة على النوافذ أو تجميع أكواب القهوة الخزفية الملونة بالألوان المبهجة، أو اختيار فرش وأغطية جديدة ملونة أو وسائد للتزيين. ومن الممكن أيضاً إضافة التنويع والبهجة بأسعار زهيدة للغاية عن طريق استخدام أطباق ومناديل ورقية ملونة.

زين جهاز الكمبيوتر الخاص بك باستخدام بعض الأشكال الجميلة لمؤشرات الفأرة، وبعض برامج حماية الشاشة المبتكرة.

٦٧٨ اكتب قائمة بالأشخاص الذين يزعجونك

■ في قصة Mikado التي كتبها "جلبرت وسوليفان"، كان هناك شخص اسمه "كو-كو" ويعمل كبير الجلادين. كان هذا الشخص يثرثر بأغنية هزلية مبهجة تسرد كل الأشخاص الذين يزعجونه، وكان ينهي كل مقطع منها بعبارة "ولن أشتاق إلى أي واحد منهم أبداً".

الأغنية الأصلية تعود إلى منتصف القرن التاسع عشر، ولكن فكرتها مناسبة أكثر اليوم، وتدعونا إلى التخفيف عن أنفسنا بكتابة قائمة بالأشخاص الذين يزعجوننا ونقوم بانتقادهم.

ولإعطائك تلميحاً لما يمكنك كتابته، إليك التحديث الساخر لقائمة "كو كو" الذي كتبه "كيث بيترسون":

الزبون الدائم في دار السينما والذي لا يتوقف عن الكحة،

والمزعج الذي يشغل أغنية على جهازه المحمول ولا يوقفها أبداً،

ونادل المطعم الذي يجعلك تنتظر إلى الأبد من أجل إحضار الشيك،

وسمسار البورصة الذي يروج لأي سهم لمجرد أن شركته في مجال تكنولوجيا المعلومات

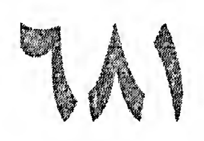
اكتب قائمتك وتعليقاتك، وستشعر بتحسن كبير جداً.

٦٧٩ أعمال الماء ١: وصلها لديك

■ النافورات المائية لها خاصية منومة تمنحنا الهدوء وترفع من حالتنا المزاجية وحيويتنا. هذه النافورات لها هذا التأثير علينا لأن الماء الذي يدور فيها يرفع من معدلات الأيونات السالبة (الهواء يحتوي على جزيئات متعادلة الأيونية). وهذه الأيونات السالبة هي التي تجعل أرواحنا ومزاجنا يحلق بعيداً. يمكنك أن تجد نافورة صغيرة بمضخة كاملة لتدوير المياه لمنزلك أو حديقتك بمبلغ يقل عن ٧٥ دولاراً.

٦٨٠ أعمال الماء ٢: تنظيف الزجاج البلوري

■ الماء الموجود في الأوعية الزجاجية يزيد من تركيز الضوء والطاقة. للحصول على قمة التأثير، قم بترتيب مجموعة من المزهريات الزجاجية النظيفة والمملوءة بالماء في مجموعات قوية ثلاثية للتعبير عن القوة الثلاثية للحياة: الرياح، والماء، والنار.



ابتكر حلولاً مرنة للمشكلات

■ الحياة مليئة بالمشكلات والأحداث المفاجئة. ومفتاح تغلبك على هذه الأشياء هو أن تكون

مرناً وليس شديد الصلابة. لدينا جميعاً جداتنا اللاتي تعاملن بنجاح مع الضيوف غير المتوقعين أو مع كميات الطعام الصغيرة عن طريق إضافة المزيد من الماء والبهارات إلى وعاء الشربة "ذلك الوعاء السحري المملوء دائماً".

ولدينا أيضاً أصدقاء أبدعوا في فن تسوية البيت في خمس دقائق، عن طريق وضع كل شيء خلف ستارة الحمام.

يمكنك دائماً أن تعثر على الحلول إذا كنت مرناً وفكرت بشكل مبتكر.

٦٨٢

الاكتئاب لا يتم تشخيصه في كل الأحوال بين الرجال ■ ملايين من الرجال في الولايات المتحدة يعانون من عرض الاكتئاب الذي لا يتم تشخيصه لديهم. على الرغم من أن هناك حوالي ٦ ملايين رجل في الولايات المتحدة قد تم حسابهم على اعتبار أنهم يعانون من اضطراب اكتئابي، كثير من أساتذة الصحة النفسية يعتقدون أن كثيراً منهم -إن لم يكن الغالبية- ربما لم يتلقوا أي علاج لهذا الاكتئاب. إحدى الدراسات الكبيرة وجدت أن ٧٥٪ من الأشخاص الذين يطلبون المساعدة الطبية الاحترافية لحالات اكتئاب حادة كانوا من النساء، وأن ٧٥٪ من الأشخاص الذين حاولوا التخلص من حياتهم في نفس مجموعة الدراسة كانوا من الرجال. الدراسة لخصت ذلك: "النساء يطلبن المساعدة، الرجال يموتون".

أيها الرجال. هذه قد تكون دعوة للاستيقاظ ولعمل بعض المحاولات الجادة للبحث داخل الذات. إذا كنت تشعر بالتعاسة أو القلق لمدة أكثر من أسبوعين، فأخبر طبيبك بأنك تفكر بأنك قد تكون مكتئباً، واطلب المساعدة.



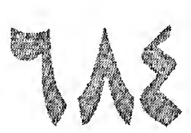
مارس إعادة البناء المعرفي ■ نحن دائماً نميل إلى تضخيم الأمور. فالأشياء الصغيرة يتم تكبيرها بصورة مبالغ فيها. فمثلاً، إذا تأخرت عن العمل يومين متتاليين نتيجة لتأخر القطار الذي يقلك، فإنك قد تبدأ تلقائياً في التفكير في أن رئيسك يستعد لطردك من العمل.

عندما تصبح الأفكار السلبية مثل هذه هي ردة الفعل التلقائية، فإن هذه الأفكار قد تقودك إلى الإصابة بمرض ضغط الدم والاكتئاب وكثير من المشكلات الجسمانية والنفسية الأخرى.

وإعادة البناء المعرفي أو الإدراكي هي أسلوب ذهني للتقليل من التفكير السلبي. إنه يعلمك أن تفكر بناء على القرائن والأدلة؛ بدلاً من تضخيم الأمور. لممارسة عملية إعادة البناء المعرفي أو الإدراكي ابدأ بقول كلمة "توقف" لنفسك. هذه تكسر الدائرة المغلقة السلبية. بعدها خذ ٢-٣ أنفاس عميقة وأخرجها ببطء.

بعدها أعطِ لنفسك فرصة لفحص الوقائع: هل ترى الأمور في أسوأ احتمالاتها؟ هل هناك

طرق أخرى للنظر إليها؟ هل هناك منظور أفضل وأكثر احتمالية للحدوث؟
أخيراً، خذ موقفاً إيجابياً: هل هناك طريقة ذكية للتعامل مع المشكلة؟ ثم طبقها!



أوقف هذا البدين القبيح ■ "جينين روث" مؤلف كتابي Feeding the Hungry Heart و Whose Food Is Love وأحد خبراء التناول الانفعالي للطعام خرج علينا بمفهوم "البدين والقبيح". وهو مفهوم يعرفه كثير من الأشخاص المصابين بمرض السكر، بما يزيد من أحاسيسهم بعدم الجدوى وعدم القيمة والاكتئاب.

طبقاً لـ "روث" نحن لا نعرف ما الذي يؤدي إلى هذه المتلازمة من الأعراض، فنحن نشعر بعدم الحب مما يدفعنا إلى اللجوء إلى الطعام، ونعتقد أنه الشيء الوحيد الذي يحبنا بالفعل.

وأفضل طريقة لتعطيل هذه الآلية هي أن تقوم بعمل مناجاة داخلية مع نفسك الباحثة عن عيوبك. وافق على العيوب، وتقبلها، وسوف تحطم قوتها. قل لنفسك: "نعم؟ ثم ماذا؟" عندما تبدأ الأفكار تطاردك بأنك بدين وقبيح. وعندما تدرك ذلك، يمكنك أن تتجنب الطعام الانفعالي، وتتقدم، وتبدأ في الإحساس بنفسك كشخص جيد، ونافع، وذي قيمة مرة أخرى.

٦٨٥

المتع البسيطة ١: ضعي الزينة ■ أيتها السيدات، هذه النصيحة مجانية لكثير من الترفيه والمتعة. قومي بزيارة أحد المتاجر بالمنطقة التي تسكنين بها -خاصة خلال موسم التخفيضات- واشتري طاقماً كاملاً للزينة. وقومي بتزيين نفسك بشكل مبتكر. أو ادعي واحدة من فنانات المكياج إلى بيتك واطلبي منها أن تضع لك المنتجات والألوان الجديدة.

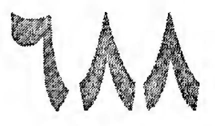


المتع البسيطة ٢: التدليك المصغر ■ أنت لا تحتاج لقضاء ساعة من الزمن أو لدفع ٦٠-٨٠ دولاراً. كثير من أخصائيي العلاج الطبيعي والتدليك يقدمون برنامج العشر دقائق للتدليك المصغر مقابل عشرة دولارات، والذي قد يكون كل ما تحتاج إليه لاسترخاء عضلات رقبتك وكتفيك، ولجعلك تشعر براحة رائعة. يمكنك أن تجد أخصائيي العلاج بالتدليك الذين يقدمون هذه الخدمات السريعة في كثير من المراكز التجارية والحدائق العامة، أو من خلال الجمعية الأمريكية للعلاج بالتدليك .www.amtamassage.org



المتع البسيطة ٣: حوّل حمامك ■ الحمام المغري يمكن أن يشعرك بمتعة لا تصدق، ويمكن أن يتم تنفيذه بدون تكاليف باهظة. إليك بعض الأفكار التي قد تجعلك تبدأ:

- قم بطلاء حفنة من البللورات باللون الذهبي، وستبدو مثل قطع صغيرة من الذهب. رتبها في وعاء زجاجي شفاف وضعه على طاولة المغسلة.
- أو خذ بعض القواقع والأصداف الجميلة أو بعض البللورات الملونة المعدة لأحواض أسماك الزينة، وضعها في وعاء.
- قم بشراء بعض القطع من الصابون المعطر؛ بعض الأنواع. مثل الخزامى والشوفان واللوز. تصلح للرجال والنساء.
- جمع بعضاً من نبات اللوف وبعضاً من الإسفنج الذي ينمو في البحار العميقة بأحجام وأشكال مختلفة.
- شيء أغلى ثمناً بقليل، ولكنه يستحق بالفعل: دش رأسي جديد به مجموعة من اختيارات الرش والذبذبات، وبالتالي يمكنك أن تختار وضعاً مختلفاً للدش كل مرة تستحم فيها.

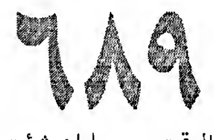


المتع البسيطة ٤: زين غرفة نومك ■ يمكنك أن تجعل غرفة نومك تبدو بصورة خاصة تماماً. أيضاً، وتجعل من يعيشون بها يشعرون بمتعة شديدة. جرب هذه الأفكار:

ضع مزهرية بها زهور حقيقية أو حريرية أو صناعية على خزانة الملابس، أو ضع أربع أو خمس ريشات طاووس لإضفاء مسحة من الدراما.

ضع أكياس ذرور العطر في أدراج خزانة ملابسك، أو بَطن هذه الأدراج وأرفف الخزانة أيضاً بالورق المعطر. هنا أيضاً "نبات الخزامى" هو اختيار ممتاز يناسب كلا الجنسين من الرجال والنساء.

لقليل من التفاخر رتب مجموعة من وسائد الزينة على فراشك. يمكنك دوماً أن تجدها في موسم التخفيضات في محال تزيين المنازل.



هل نسيت *ما تريد*؟ ■ من الأشياء المثيرة للدهشة. أن نسيان الأعمال التي نحب أن نقوم بها من أسباب ونتائج الضغوط في نفس الوقت. سمها إن شئت "متلازمة مانحي الاهتمام": فنحن ننشغل جداً بالاهتمام بالأشخاص الآخرين إلى الدرجة التي تجعلنا ننسى الاهتمام بأنفسنا.

حان الوقت لتركز على نفسك. قد يكون زمن طويل قد مضى منذ آخر مرة فعلت ذلك. وبالتالي قد تحتاج للمساعدة. إنه وقت كتابة قائمة الأشياء التي تحب أن تقوم بها:

- هل هناك أي شيء اعتدت أن تستمتع بالقيام به، وتحب أن تقوم به مرة أخرى؟ أي شيء جديد تحب أن تجرب القيام به؟ دوّن قائمة بأسماء ثلاثة أفلام تحب أن تشاهدها، أو ثلاثة كتب تحب أن تقرأها.
- اكتب أسماء الأصدقاء الذين تحب رؤيتهم دائماً.
- دوّن أسماء ثلاثة أماكن تحب أن تمضي فيها عطلتك.



علمي زوجك أو أولادك أن يقوموا بالأعمال المنزلية ■ لقد حان الوقت الذي ينبغي فيه على أسرتك أن تساهم معك بالجهد؛ إنهم يعيشون في المنزل معك، وهم السبب الرئيسي في اتساخ المنزل.

كثير من الرجال يعرفون كيف يغسلون الصحون والملابس. قومي بتعليم زوجك أن يقوم بأعمال المكنسة الكهربائية أيضاً. والأولاد يمكن أن يقوموا بإعداد وتنظيف طاولة الطعام، أو يقوموا بوضع الأواني في غسالة الصحون، وحتى يمكنهم أن يجهزوا طعام العشاء إذا كانت سنهم كبيرة بما يكفي. كل طفل فوق السابعة ينبغي أن يقوم بتنظيف حوض الاستحمام بعد استخدامه.

ومن الممكن أن تجلسي وتحددي قائمة بالأعمال الروتينية اليومية المناسبة لكل فرد في أسرتك ومنزلك. هذه النصيحة ينبغي أن تجعلك تفكرين.



اتجه إلى الحديقة العامة ■ الحديقة العامة أو ساحة اللعب القريبة من منزلك توفر لك وسيلة فرار رائعة؛ ومناسبة تماماً لجعل ضغوطك واكتئابك يختفي.

اصعد على الأرجوحة، وتسلق القضبان؛ واستمتع بالمراجيح. وإذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية، فستجد حديقة بها لعبة "دواسة الخيل"، خذ دورتين، وعش شبابك من جديد.



الصفير يخلصك من التوتر ■ الصفير أو الدندنة أو الغناء يمكن أن يذيب التوتر والضغوط بعيداً. وإليك تفسيراً لكيفية تأثير هذه العادة المرحة: هذه النغمات المختلفة التي تبدعها بعمل الموسيقى أو الدندنة تنبه وتثير التغيرات الإيجابية في موجات "ألفا" في المخ لديك، والتي تؤدي إلى الاسترخاء.

٦٩٣ تغلب على التوتر بالتنظيم ١: خبئ أدوات مطبخك

■ إن وضع أدوات المطبخ الأكثر استخداماً في مرطبان أو جرة ذات فتحة واسعة يجعلها في متناول اليد.

فالأدوات مثل: ملاقط الطعام، والملاعق، ومغرفة الحساء، والمبشرة، وقطاعة البطيخ، والملاعق الخشبية كلها أشياء يسهل العثور عليها إذا تم وضعها في جرة خاصة، ولكن العثور عليها سيكون أصعب إذا كان يتوجب عليك أن تنقب عنها في أدراج المطبخ. في الحقيقة يمكنك أن تميزها عن بعضها البعض بشكل المقبض الخاص بكل أداة.

٦٩٤ تغلب على التوتر بالتنظيم ٢: الترتيب الأبجدي يوفر الوقت

■ هذا ليس علامة من علامات الوسواس القهري. إن ترتيب الأعشاب والتوابل في مطبخك حسب الحروف الأبجدية يوفر لك وقت البحث في كل مرة تقوم فيها بالطهي.

٦٩٥ تغلب على التوتر بالتنظيم ٣: ضاعف مساحة خزانة مطبخك

■ إن استخدام القرص الدوار ثنائي الصفوف لا يضاعف من مساحة خزانة مطبخك فحسب، ولكنه أيضاً يجعل كل الأدوات الموضوعة عليه سهلة التناول بصورة متساوية. وهذا توفير كبير للوقت.

٦٩٦ تغلب على التوتر بالتنظيم ٤: انقل المؤن بسهولة

■ قم بتخزين أدوات النظافة في علبة صغيرة تحت المغسلة، وانقلها بسهولة من غرفة إلى غرفة أثناء التنظيف. سوف تحرر مكاناً ثميناً على الرف العلوي للاستفادة منه في أشياء أخرى.

٦٩٧ تغلب على التوتر بالتنظيم ٥: بسط نظام النظافة اليومي

■ قم بتدوين أعمال النظافة اليومية على بطاقة مفهرسة، وعلقها على ثلاجتك بقطعة مغناطيسية. حاول تجربة أدوات أو طرق نظافة جديدة يفترض أنها توفر طاقتك ووقتك في نفس الوقت، وبعدها قرر إذا كانت تستحق التطبيق بصورة دائمة.

٦٩٨ تغلب على التوتر بالتنظيم ٦: احتفظ بالبدائل

■ قم بعمل نسخة واحدة إضافية على الأقل لمفاتيح المنزل والسيارة؛ وإذا صنعت نسختين، فهذا أفضل كثيراً. جهز طرقاً بديلة لوسيلة الذهاب إلى العمل، أو لتوصيل الأطفال إلى المدرسة، وجهز بدائل كثيرة لجليسات الأطفال.

٦٩٩ تغلب على التوتر بالتنظيم ٧: رتّب دفتر العناوين بالوظيفة وأيضاً بالاسم

■ خصص صفحات إضافية في مقدمة دفتر العناوين لتدون فيها الأشخاص بحسب الوظيفة، مما يسهل عليك استخراج المعلومات عنهم عند الحاجة بسرعة. مثال: في صفحة واحدة سجل أسماء كل الأطباء الذين يتولون علاجك، وأطباء الأسنان، والصيدليات، مصحوبة بكل عناوينهم وأرقام هواتفهم.

على صفحة أخرى سجل أسماء كل الآباء والأمهات لمجموعة الأطفال الذين يلعب معهم أصغر أبنائك. صفحة ثالثة يمكن أن تدون فيها أسماء كل معلمي طفلك الأكبر، وأسماء نصف دستة من رفاقه في الفصل. صفحة رابعة دون فيها بيانات رئيسك في العمل، وبعض زملاء العمل كذلك. وعلى صفحة خامسة، مالك العقار، ووكيل التأمين، والكهربائي، والسباك، وعامل الطلاء، وعامل الخدمات، والميكانيكي.

أليست هذه طريقة أسرع وأسهل لتجد أسماء الأشخاص الذين تريدهم؟

٧٠٠ تغلب على التوتر بالتنظيم ٨: احتفظ بنسخ من الوثائق المهمة

■ شهادات الميلاد، ووثائق الزواج، وسندات الملكية للسيارات، وصكوك ملكية العقار، وجوازات السفر، ووثائق التأمين كلها ينبغي أن يتم الاحتفاظ بها في الخزانة الفولاذية. احتفظ بنسخ أو صور لكل هذه الوثائق في حافظة أوراق بلاستيكية أو في ظرف كبير. في حالة حدوث ظروف طارئة فقط التقط هذا الظرف واذهب.

٧٠١ تغلب على التوتر بالتنظيم ٩: ضع هذه الأشياء الضرورية بجوار سريرك

■ احتفظ بهذه الأشياء بجوار سريرك في مكان يسهل الوصول إليه: الهاتف، وبطارية ضوئية، وأقلام، ودفتر ورق. يمكن أن ترغب في إضافة بطاقة مفهرسة لأرقام الهاتف للأشخاص المهمين بالنسبة لك للاتصال بهم في حالات الطوارئ.

٧٠٢ تغلب على التوتر بالتنظيم ١٠: افعل هذه الأشياء عند ضبط الساعة

■ عندما تقوم بتقديم أو تأخير الساعات في منزلك للتبديل بين التوقيت الصيفي والتوقيت الشتوي، فهذا هو الوقت المناسب للقيام بهذه الأعمال الروتينية المهمة البسيطة: قم بتغيير البطاريات في جهاز اكتشاف الدخان في منزلك، وقم بالتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

٧٠٣ تغلب على التوتر بالتنظيم ١١: نظف مكتبك

■ إذا لم تكن تحتاج هذا الشيء اليوم، فضعه في درج مكتبك. احتفظ به بعيداً عن مكتبك؛ سوف تركز أكثر.

وفي كل الأحوال، إذا كان درج مكتبك مليئاً بالأوراق والملفات، فهذا يعني أنك تحتاج إلى القيام ببعض التنظيم الرئيسي.

٧٠٤ اطرد الأشخاص السلبيين من حياتك

■ بعض الأشخاص يكونون سلبيين للغاية لدرجة أنهم يصيبوننا بالإحباط والاكتئاب ويجعلوننا غير سعداء. طاقاتهم السلبية تسمم كل شخص وكل شيء حولهم. إذا كان شخص ما أو شيء ما رائعاً بنسبة ٩٥٪؛ فهؤلاء الأشخاص السميون سوف يركزون على الخمسة بالمائة الباقية وينتقدونها.

هناك حل بسيط: اعرف أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى معجزة لكي يتغيروا (أو ربما يحتاجون إلى علاج نفسي). لذلك، لا تجهد نفسك في محاولة تغييرهم. فقط اطردهم من حياتك. سوف تكون أكثر سعادة.

٧٠٥ تعلم أن تقول "لا"

■ بعض الأشخاص يكونون معطائين للدرجة التي تجعلهم يصابون بالإجهاد والضغوط. إنهم مثقلون بالمواعيد والأعباء.

إذا كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص الرائعين، فتعلم أن تقول كلمة "لا". إنه فعل لتأكيد أو لإثبات الذات وإعطائها السلطة والقوة.

استمع إذا كنت غير معتاد على قول كلمة "لا":

تعلم أن تقول: "أنا آسف، ولكنني لا أستطيع". جملة تامة توقف بعدها. لا تعطِ تفسيراً. إذا ضغط عليك أحدهم لتوضيح السبب، فقط كرر الجملة: "أنا آسف. ولكنني لا أستطيع".

في النهاية سيتوقف الشخص عن توجيه الأسئلة. وستتوقف معاناتك وضغوطك.

٧٠٦ لا تندم على أي شيء ■ الحياة حقيقة أقصر من أن تندم على أي شيء فيها، وكما تقول "صوفيا لورين" : "لا أندم على أي شيء. الندم فقط يصنع التجاعيد".

٧٠٧ قم بدور المخترع ■ دع خيالك يجري بلا قيود. أي شيء ينقصك من مجموعة الأشياء التي تحتاج لاستخدامها في حياتك؟ هل يمكنك أن تصنعه بنفسك، أو تصنعه ولو حتى بطريقة غير متقنة من الأشياء التي لديك بالفعل؟ فكر في هذا الشيء، وحاول أن تصممه وترسمه. وحاول حتى أن تصنعه.

٧٠٨ اجعل مظهرك رائعاً ■ عندما تشعر بأنك أفضل. فإنك تفكر بصورة أفضل، وتبدو بهيئة أفضل، وهذا يجعلك تشعر بأنك أفضل. وهكذا. أما إذا كنت تشعر بأنك فظيع -لأسباب عاطفية أو جسمانية أو أي أسباب أخرى- فقم بتنظيف جسدك وارتدِ ملابسك. إن وضع نفسك في دائرة حلزونية تهوي لأسفل في أي مرحلة، سوف ينتج عنه تأثير متصل، تماماً مثل تأثير قطع "الدومينو" المتراصة التي بمجرد أن يقع واحد منها يدفع الأخرى للوقوع. وسيصبح هذا صحيحاً بشكل خاص إذا كنت ساخطاً على نفسك لتناولك كميات أكبر من الطعام أو لعدم قدرتك على الالتزام ببرنامجك الرياضي. أما عندما تزيد من جاذبية مظهرك. فإن هذا يعطيك مزيداً من القوة والدافع لكي تبدأ الخطوة التالية للوصول إلى ما تحب أن تصل إليه (أو ما يحب طبيبك أن تصل إليه).

٧٠٩ اجعل أفكارك تعمل لصالحك ■ هناك عدد لانهائي من الدراسات التي أظهرت أن التفاؤل يمكن أن يحسن الصحة ويطيل العمر. إن الأشخاص المتفائلين يعيشون أطول من المتشائمين. والأشخاص الذين لديهم معتقدات دينية يؤمنون بها يعمرون أكثر من الملاحدة. إن نظرة إيجابية للمستقبل المتوقع يمكن أن تصنع مقداراً ضخماً من الاختلافات. واستغلال هذه القوة الداخلية يمكن أن يجعل التحكم في مستوى السكر بالدم أسهل بكثير. إذا جربت مرة أن تتخلى عن طعامك المحبوب أو توقفت عن تناول الطعام للصيام، فأنت تعرف إلى أي مدى من السهولة أن تقوم بأعمال صغيرة من إنكار الذات إذا كنت تفعل ذلك لغرض أسمى.

٧١٠ شبكات الدعم تصنع كل الفرق ■ كم عدد الأشخاص الذين يحبونك؟ كم عدد الذين تحبهم؟ كم عدد الذين تخبرهم بأنك تحبهم، وتعانقهم، وتتصل بهم كل أسبوع؟ الأبحاث الدراسية أظهرت أن الأشخاص الذين يتمتعون بشبكات قوية من العلاقات الاجتماعية الحميمة يكونون أكثر صحة وسعادة وقوة وأطول عمراً. إذا كانت الظروف الاجتماعية صعبة بالنسبة لك، فاجعل الانضمام إلى أحد النوادي هو إحدى أولوياتك واهتماماتك. إن التواجد في غرفة مليئة بالأشخاص الذين يلعبون البريدج أو الشطرنج، أو المتحمسين لسباقات السيارات الصغيرة، أو صانعي الفطائر، وغيرهم يعطيك إمكانية تلقائية لبدء أي محادثة. وهؤلاء الأشخاص الذين تتحدث معهم يمكن أن يعطوا دفعة لجهازك المناعي بصورة مساوية تماماً لرفعهم من حالتك المزاجية.

٧١١ إذا لم تستطع فعل أي شيء آخر، فاسترخِ ■ إن اتخاذ وضع إيجابي لجسمك له نتائج أكبر من التفاؤل والابتسامة؛ أحياناً يكون ذلك هو الشيء الوحيد الذي يمكنك عمله لكي تجعل حالتك أفضل. الدراسات أظهرت أن المرونة العاطفية هي واحدة من أفضل الخصائص التي يمكنك تقديمها لعافيتك ونوعية حياتك. وهكذا، فبعد أن تقوم بكل ما يمكنك، ولا يوجد أي شيء آخر يمكنك القيام به، استرخِ وراقب إلى أين يأخذك الفيضان. إن الضغط على أعصابك بلا فائدة فقط سوف يجعل حياتك أسوأ.

٧١٢ قلل الضرر بتعديل أسلوب حياتك ■ أنت في وضع السيطرة، ولكنك لا تسيطر على كل شيء، أو على كل التفصيلات. وإنما تسيطر على "الحدود" المتاحة لمرض السكر الذي تعاني منه. ماذا تأكل، إلى أي مدى تمارس الرياضة، هل تدخن؟ هذه الأشياء إما أن تعجل وإما أن تؤخر المضاعفات الناتجة عن مرض السكر. في اللحظات التي تشعر فيها بأنك مقيد أو مستاء، تذكر: إن مقدار التحكم يتحدد بحسب مدى قبولك بتحمل مسئولياتك.

٧١٣ اقطع وعداً بأن تكون ذكياً وبصحة جيدة ■ قل الحقيقة: ألا تحافظ على الوعود مع الأشخاص الآخرين أفضل مما تحافظ على وعودك مع نفسك؟ غالبية الأشخاص يفعلون ذلك. وبالتالي استغل هذه النقطة. اقطع وعداً لشخص ما عزيز عليك بأنك ستنتهج عادات صحية جديدة. لكثير من الأشخاص الحفاظ على هذا الوعد سيكون أسهل لأن هناك شخصاً آخر له دخل فيه.

٧١٤ **كن مرتبطاً بملاك** ■ الممثلة "ديلا ريبز" تم تشخيصها على أنها مصابة بالنوع الثاني من مرض السكر منذ عدة سنوات مضت. وقد ألفت كتيباً بعنوان Be Stronger than Diabetes "كن أقوى من مرض السكر". وهو كتيب ملهم لمساعدة الآخرين على التعامل مع مرض السكر. يمكنك الحصول على نسخة مجانية من هذا الكتيب في موقع www.delladiabetes.com.

بلا شك، الحب هو أفضل مضاد للاكتئاب وأفضل مزيل للضغوط والتوترات النفسية. لتحافظ على حبك ينمو وينمو، جرب هذه الطرق السهلة للحصول على الرومانسية. أتمنى أن تلهمك لكي تحظى بحب حياتك.

٧١٥ **كن رومانسياً ١: حدق في النجوم** ■ في أمسية صيفية صافية، قم بفرد بساط رقيق واجلس تحت النجوم. ارفع بصرك إلى السماء وشارك من تحب الأحلام للمستقبل.

٧١٦ **كن رومانسياً ٢: مارسا الرياضة معاً** ■ إن التصبب عرقاً أمر مثير جنسياً. فرائحة من تحب يمكن أن تكون مثيراً حقيقياً. اذهبا في نزهة طويلة على الأقدام أو قوما بالجري معاً، أو قوما بأداء بعض الأعمال المنزلية المتعبة معاً.

٧١٧ **كن رومانسياً ٣: احتفل بالمناسبات السنوية الآن** ■ يمكن أن تكون قد وصلت أو لم تصل إلى الاحتفال السنوي باليوبيل الذهبي، احتفل به الآن. فقط أنتما الاثنان. في رحلة خاصة مميزة. أو بشيء أردت دوماً أن تقوم به.

أو احتفل بالذكرى السنوية لليوم الذي تقابلتما فيه، أو بأول موعد لقاء بينكما، أو أي مناسبة يكون لها معنى لديكما.

٧١٨ **كن رومانسياً ٤: اقرأا الشعر الرومانسي لبعضكما البعض** ■ الشعر العظيم رومانسي للغاية، وهناك الآلاف من القصائد الجميلة الحساسة لتقرأ منها.

تناوب مع شريك حياتك القراءة بصوت مرتفع، واستمتع بالشعر، وبصوت من تحب.

٧١٩

كن رومانسياً ٥: قل إنكما في شهر العسل ■ إذا كنت ذاهباً في عطلة، يمكنك دوماً أن تحصل على معاملة خاصة من الفنادق والشركات السياحية وخطوط الرحلات البحرية إذا أخبرتهم بأنك تمضي فترة شهر العسل في زواجك. الكثير من الأزواج السعداء تلقوا مشروبات رائعة. وصناديق هدايا. ودعاوى لزيارات مجانية للينابيع المعدنية لمجرد أنهم قالوا إنهم في شهر العسل.

٧٢٠

كن رومانسياً ٦: شاركا في تجميع الأشياء معاً ■ لا يتطلب أن تكون أشياء باهظة الثمن أو تحفاً نفيسة أو نوعيات خاصة تدخل تحت بند "داء التجميع" الذي لا شفاء منه. ما يهم حقاً هو أنكما تقومان بعمل شيء ممتع معاً وتشاهدان معاً وتتعلمان معاً.

ابدأ بجولات في أسواق التخفيضات في الساحات الكبرى والمحال ذات الأسعار الاقتصادية لتريا إذا كانت هناك أشياء مغرية لكما، خاصة إذا كنت تريد شراء أشياء بكميات كبيرة. هناك الكثير جداً من الأشياء المشوقة والمغرية يمكنك أن تشتريها في حدود ١٠-٥٠ دولاراً، ويمكن أن يكون لها فوائد كامنة طويلة المدى.

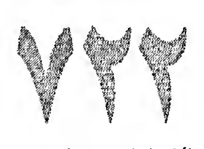
٧٢١

كن رومانسياً ٧: جهز طعاماً منشطاً على الغداء ■ لن أناقش هنا أي فوائد غذائية لأي أطعمة مقترحة. على الرغم من أنها موجودة بالفعل. المهم هو لذتها وشهرتها المستحقة عبر القرون لكونها منشطة جنسياً. أيضاً. إذا كنت لا تحب المكوث لساعات طويلة في المطبخ، فإنك يمكن أن تحصل على هذه الوجبة الكاملة في أقل من نصف ساعة.

الكافيار: بيض سمك "السلمون" ذو طعم جيد وغير باهظ الثمن.

السرطانات البحرية وسلطة فواكه البحر: قم بتجهيزها في اليوم السابق من السرطانات البحرية المعلبة، إذا كنت محدداً بميزانية مالية معينة.

الفراولة الطازجة: حتى لو كانت في غير موسمها. وغمسها في الشيكولاتة السائلة قبل أن تقوما بإطعامها كل للآخر سوف يجعلها أكثر إثارة.



كن رومانسياً ٨: امضِ يوماً في الفراش مع من تحب ■ أفضل ختام لهذه النصائح! "أغلق الباب، وافصل الهاتف". واللبيب بالإشارة يفهم!

٧

نصائح من أطفال مصابين بالسكر ومن آبائهم

٧٢٣ احصل على بعض الدعم ■ لن يتفهم أحد موقفك ولا ما يجابهك من إحباطات مثل أب آخر لديه طفل مصاب بالسكر، وقد لا تحتاج لابتكار سبل للتعامل مع الحالة طالما أن أحداً غيرك قد سبقك إلى التوصل إليها. عليك بزيارة موقع: http://www.childrenwithdiabetes.com لمخالطة مجتمع أطفال السكر والتحدث إليهم فورياً على الإنترنت، وكذلك مخاطبة عائلاتهم وأشخاص كبار مصابين بهذا المرض. ستجد أن هذا الموقع الرائع بما يحويه من أنباء عن فتوحات جديدة، ومواعيد المؤتمرات القادمة، وعن التغذية والمعسكرات الصيفية، والأساسيات والعلامات التحذيرية يمثل بداية طيبة لك تعاود زيارته بين الحين والآخر.

٧٢٤ المعونة المالية متوفرة في حالات الطوارئ ■ يمكن للعائلات التي تكافح من أجل سداد تكاليف شراء مستلزمات العناية بمرضى السكر أن تقدم طلباً للحصول على معونة قصيرة الأجل من برنامج Supplies for Children with Diabetes. الأطفال المصابون بالسكر من النوع الأول الذين يصابون بحالة طارئة -مثل ضياع بطاقة التأمين الصحي، أو فقد آبائهم أو أولياء أمورهم لوظائفهم، أو يعانون من كارثة لحقت بمنطقتهم- يمكنهم الحصول على المستلزمات التي تكفيهم لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، شهراً بشهر. هذا البرنامج جزء من مؤسسة Children with Diabetes Foundation. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع www.cwdfoundation.org/supplies.htm.



مرض السكر الذي يعاني منه طفلك يستدعي تعاوناً من مقدمي الرعاية ■ إذا كان طفلك يذهب للحضانة أو إلى المدرسة. فاحرص على أن تبلغ معلم طفلك باحتياجك إلى مساعدته في ترسيخ عادات تناول الطعام الصحية خارج المنزل. إن المدارس التي بها كافيتريا تنشر قوائم وجباتها اليومية قبل موعدها بفترة كافية، وتقدم وجبات خفيفة صحية توزع على تلاميذ الفرق الدراسية في الأيام التي يكون دور طفلك فيها أن يحضر معه طعاماً لزملائه. وعليك أن ترسل بأطفالك مزودين بوجبة غداء صحية ووجبة خفيفة صحية في الأيام التي لا تكون فيها وجبات المدرسة ملائمة لنظامهم الغذائي.



لأنك أنت ولي أمره؛ هذا هو السبب ■ قد يكون الأمر محبطاً ومسبباً للضيق أحياناً، لكنك شخص كبير وناضج. فمن المهم أن تساعد طفلك على التعامل بنجاح مع مرض السكر. إن تعليم طفلك كيف يأكل على نحو سليم الآن سوف يساعده على التعامل مع مرضه ما تبقى له من حياته.

إن خطة التغذية الصحية التي تتبعها لطفلك المصاب بالسكر قد تكون مفيدة لأسرتك كلها إذا اتبعتها. إن التزامك تجاه حاضر ومستقبل صحة طفلك يجب أن يكون التزاماً كاملاً وفي جميع الأوقات. والأهم من مجرد إعلامه بما هو صحيح وحساب مبادلاته الغذائية ومساعدته في مراقبة مستويات سكر الدم لديه، أنك في حاجة لأن تكون قدوة حسنة جديرة بالاقتداء بها في سلوكها. تناول مقاديرك الستة أو أكثر من الفاكهة والخضر الطازجة كل يوم. لا تتناول الصلصة الدسمة مع طبقك الرئيسي؛ حتى يشاهد بنفسه أن الطبق الرئيسي شهي حتى بدون إضافة "المشهيات" إليه. وإذا اشتاقت نفسك لتناول أصبع حلوى، فلتفعل ذلك وطفلك في المدرسة أو في مكان آخر بعيداً عنك. إنه سوف يتعلم أشياء أكثر بكثير عندما يراك تفعلها مما يمكن أن يتعلمه مما يسمعك تقوله.



الماء: يجب عليك أن تحبه ■ علم طفلك أن يجعل الماء مشروبه المفضل. إن الإرواء الجيد يساعد الجسم على التحكم في مستويات الجلوكوز بالدم، كما يساعد الماء أيضاً على الحد من تناول المشروبات الأخرى التي لابد أنها تحتوي على كربوهيدرات. إن شرب ما مقداره ٨ أونصات من عصير البرتقال يعادل ما تحتوي عليه برتقالتان من الكربوهيدرات؛ واختيار ٨ أونصات من الماء بدلاً من ذلك سيفيد طفلك بمقدار الضعف.

٧٢٨ الألياف من أعز أصدقائنا ■ هناك أسباب كثيرة تدفعنا لزيادة مقدار ما يتناوله أطفالنا من الألياف مما يعود بالفائدة على أجسامهم. لابد أن جدتك قد أخبرتك شيئاً عن الألياف، فقد قيل فيها ما يكفي! ولكن علاوة على تحريك النفايات الإخراجية عبر الأمعاء بسرعة أكبر، فإن الأطعمة الغنية بالألياف أكثر إشباعاً لأنها تتسبب في امتلاء الأمعاء. وهي تهضم ببطء أكثر، وهي تحافظ على ثبات مستويات الجلوكوز في الدم لمدة أطول.

امنح طفلك المزيد من الألياف حتى دون أن يلاحظ. جرب إحلال الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز أو السيريال المصنوع من الحبوب الكاملة، أو البقول، والفيشار بدلاً من الخبز الأبيض، ووجبات السيريال السكرية، والبطاطس الشيبسي.

٧٢٩ اجعل كلمة "تليفزيون" كلمة سيئة ■ تبين الدراسات أنه كلما أمضى الطفل مزيداً من الوقت في مشاهدة التليفزيون، زاد احتمال معاناته من الوزن الزائد، وتناوله لطعام رديء (من الناحية الصحية). هذه هي الأسباب الرئيسية لانتشار وباء السكر من النوع الثاني لدى الأطفال والمراهقين.

اجعل التليفزيون بمثابة مكافأة لطفلك، فتخصص وقتاً فقط لمشاهدة برامج معينة أو مناسبات خاصة. امنح كل طفل قلم التظليل الخاص به واطلب منه أن يضع ظلاً يحدد به برامج التليفزيون التي يرغب بالفعل في مشاهدتها وليقتصر ذلك على برنامج أو اثنين لكل طفل. وعلاوة على الحد من وقت المشاهدة الذي يتسم بالخمول، هناك فائدة إضافية من وراء هذا الأسلوب: إن طفلك يتعلم كيف يحدد الأوليات والحدود بإعطاء ترتيب لبرامجه المفضلة المختارة بدلاً من مشاهدة "أي برنامج يعرضه التليفزيون الساعة السابعة مساء".

٧٣٠ امنع الأكل أمام التليفزيون ■ اجعل من هذا مبدأً عائلياً، وحافظ عليه: لا تناول للطعام في أي مكان عدا المطبخ ومائدة السفرة. الوجبات الخفيفة أمام التليفزيون أمر مهلك دونما شك: فهو لا يخرجك وأطفالك عن دائرة النشاط ويصيبكم بالخمول فحسب، وإنما يجعلكم كذلك تتناولون السعرات التي هي في الغالب ومن المؤكد في صورة كربوهيدرات ودهون (عليك أن تقر بذلك: لا يوجد شخص يأكل أعواد كرفس أمام "التليفزيون" أليس كذلك؟!). وما لم تحضر حارساً خاصاً يراقب المنطقة جيداً، فإن بقايا الشيتوس الذي يؤكل فوق الأرائك الوثيرة سيمثل وجبة شهية تجذب إليها الحشرات بأنواعها!

٧٣١ اجعل شيئاً من الخضر "يتسلل" إلى طعام أطفالك ■ حتى إذا كانوا "يمقتون الخضراوات"، فإن باستطاعتك إخفاءها وإلباسها أقنعة وإمرارها خفية إلى أطباق أخرى، ولن يعلموا أنهم يأكلون طعاماً صحياً.

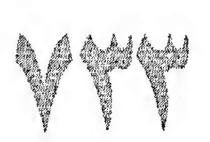
أضف المزيد من قطع الخضر إلى أطباق "الشيلي" أو الأصناف المحمرة. ابشر الخضراوات الجذرية كالجزر والرتباج (اللفت السويدي) وأضف هذا المبشور إلى أطباق اليخنة (لا تصدر صوت استهزاء إلا بعد أن تجرب أولاً، أنت طبعاً لن تتذوقها!).

كما أن بشرتك سوف تبدأ في التألق!



الفاكهة أولاً ■ بمجرد أن تظهر لطفلك المصاب بالسكر في عامه الأول أسنان، عليك أن تحوله عن العصائر (المخففة) ليتجه نحو قطع الفاكهة الطازجة. إنهم سوف يستمتعون بالتعامل مع هذا الطعام الجديد الذي يمسكونه بأصابعهم. كما أن الفاكهة الطازجة بها عناصر غذائية وألياف أكثر مما هو موجود بالعصير، وهي لا ترفع مستوى الجلوكوز بالدم بنفس السرعة نظراً لأنها تهضم بسرعة أبطأ.

اجعل تناول عصير الفاكهة أمراً تلجأ إليه في حال إصابتهم بنوبات انخفاض السكر بالدم.



أدوية طفلك سوف تتغير ■ أثناء نمو أطفالك، يزداد وزنهم، ونظامهم الغذائي يتغير، وقد يتغير أيضاً مستوى نشاطهم.

والأطفال المصابون بالسكر لا يختلفون عن ذلك. وسوف يؤثر أي من هذه التغيرات على احتياجاتهم من الأنسولين وباقي العقاقير.

اتصل هاتفياً بطبيب الأطفال المعالج لطفلك أو بأخصائي الغدد الصماء إن كان طفلك قد بدأ فورة من فورات النمو، أو دخل المدرسة، أو إذا اكتشفت ببساطة أن قراءات جلوكوز الدم التي كانت فيما مضى قابلة للتنبؤ بها صارت الآن تتأرجح علواً وهبوطاً "كاليويو".

٧٣٤

اجعل *كل* المعلمين على علم باحتياجات طفلك ■ داء السكر يحتاج إلى قدر هائل من المراقبة والرعاية الذاتية. أطفال السكر الذين في سن المدرسة كثيراً ما يعتمدون على معلميهم وعلى طاقم العاملين بالمدرسة في الحصول على التشجيع والمؤازرة التي يحتاجون إليها للاعتناء بأنفسهم. فاحرص على أن يعلم جميع معلمي طفلك -كلهم، وليس فقط معلمي الفصل- أنه يحتاج لمزيد من فترات الراحة للذهاب إلى الحمام، وأوقات محددة لفحص وقياس مستويات جلوكوز الدم أو لتناول وجبة خفيفة.

لا تسمح لمعلم أجهده العمل أو لأخصائي شئون إدارية فظ المعاملة بأن يقول لك إنه لا يمكنه تحمل المزيد من الالتزامات، فالمدرسة مسئولة مسئولية قانونية عن استيعاب الاحتياجات الخاصة للأطفال المرضى بالسكر.



٧٣٥ داء السكر بالمدرسة قد يعني ما هو أكثر من وجبات خفيفة ومراقبة مستوى السكر بالدم ■ أطفال السكر قد يحتاجون لتفهم من نوع خاص: قد يتشتت تركيزهم، وقد تنشأ لديهم أحياناً صعوبات ومتاعب سلوكية ناجمة عن تغيرات سريعة في مستويات جلوكوز الدم. فتأكد من أن معلمي طفلك أو مشرفي حضانته يعلمون باحتياجاته المرتقبة على المستويين العاطفي والبدني، وأن سلوك طفلك السيئ قد لا يكون نابعاً من نفس الدوافع التي تحرك باقي الأطفال الآخرين. وأنه في حاجة للتعامل معه بشكل مختلف لأن العلاج والقرار نابعان من احتياجات متباينة. فتأكد من تلقي طفلك لمعاملة عادلة من معلميه ومن المدرسة.

٧٣٦ احصل على معلومات أو معاونة لمدرسة طفلك ■ قد تبدو كلمة "التمييز" مصطلحاً غريباً على أطفال المدارس المصابين بالسكر، لكن كثيراً من مدارس اليوم المكتظة بالتلاميذ وأعبائهم لا تعبأ كثيراً "بالتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة". وقد تكون في حاجة لتثقيف نفسك أولاً حتى تعرف حقوق طفلك القانونية، ولتنوير العاملين بمدرسته وإعلامهم بمسئولياتهم تجاه طفلك. إن الأطفال المصابين بالسكر يجب أن يكونوا آمنين طبياً في المدرسة أو في الحضانة، مع حصولهم في الوقت نفسه على ذات الفرص التعليمية مثل أقرانهم من الأطفال الآخرين. الجمعية الأمريكية للسكر American Diabetes Association وجمعية سكر الصغار Juvenile Diabetes Association تقدمان مواد تعليمية لكل من الآباء والعاملين بالمدارس حتى يفهموا كيفية تلبية الاحتياجات الطبية والتعليمية للطلبة المصابين بالسكر (انظر التلميحات أرقام ٧٧٧-٧٧٩ لمعرفة التفاصيل).

٧٣٧ المستويات التي قيست بالأمس صارت قديمة؛ افحص مراراً وتكراراً ■ يحتاج الأمر لقياس مستويات جلوكوز الدم لدى الأطفال كثيراً لأن مستوياتهم من اللعب وتناول الطعام تتغير كثيراً. وحتى تؤسس جدولاً منتظماً، فسيكون أفضل سبيل لمعرفة العدد اللازم لمرات قياس سكر الدم لديه عن طريق مراقبة حالته المزاجية والسلوكية، ومقدار ما يخرجه من طاقة أثناء اللعب (نشيط أم خامل)، أو حتى عن طريق ملاحظة رائحة أنفاسه أو بوله.

أما كيمياء أجسام المراهقين فإنها دائماً في حالة تغير مستمر تقريباً، لهذا عليك أن تتوقع أن سن البلوغ قد يتسبب في قدر أكبر من التفاوت في مستويات جلوكوز الدم، مما يدعو لتكرار مرات الاختبار أكثر وأكثر.

٧٣٨ التخطيط لتناول "وجبة عائلية حلوة" مرتين أسبوعياً يحل المشكلة

■ لا شيء يشعل شرارة اشتهاء الأطعمة أكثر من الشعور بالمنع أو الحرمان، فالممنوع مرغوب دائماً. فعليك إذن أن تساعد طفلك على الاعتدال في نسبة استهلاكه للحلوى بأن تضع خطة تقضي بتناول أصناف مخصوصة من الحلويات مرة أو مرتين أسبوعياً، وجعل اقتسام تلك الأصناف بين أفراد الأسرة بمثابة مناسبة عائلية. (يمكنك أن تقرر إن كانت الحلوى قليلة الكربوهيدرات أو المصنوعة بدون إضافة سكر لا بأس بتناولها باقي أمسيات الأسبوع أم لا). وكذلك عن طريق حث أفراد الأسرة على تناول كميات تعادل نصف حجم ما كانوا يتناولونه، يستطيع طفلك أن يشعر بأنه مشارك في احتفال جماعي وأنه لا يزال في إمكانه أن ينغمس في الملذات بعض الشيء. ومعرفة طفلك أنه "يدخر معدته" ليوم تجتمع فيه الأسرة برمتها في تلك الاحتفالية ستساعده على السيطرة على نفسه في باقي أوقات الأسبوع.

٧٣٩ ما لا يأكله طفلك هو أيضاً مهم

■ تذكر ضرورة منح نفسك نقاطاً عما لم يأكله طفلك اليوم. وبرغم أن ما لم يأكله طفلك هو ما تظهر مؤشراته على مقياس الجلوكوز، فإن كل صنف حلوى أو طعام دسم لم "يؤكل" ربما سبب له متاعب أكثر في شرايينه أو شعيراته الدموية في حقبة أخرى من عمره. إن التحكم في مقدار ما يتناوله طفلك من الطعام قد يكون عملاً يستنفد جل وقتك --لا سيما إذا لم يكن طفلك يبدي كثيراً من التعاون حتى الآن- وقد يحتاج الأبوان لإبداء التقدير لنفسيهما على ما بذلاه من جهد.

٧٤٠ استراتيجيتك لإنقاذ نفسك

■ تذكر المعلومات لا يقل أهمية عن -إن لم يكن يفوق في أهميته أحياناً- الاحتفاظ باستقرار أرقام سكر الدم. بعض الآباء يذكرون أن ضخامة أعداد مرات قياس سكر الدم لدى الطفل وكم ما يتناوله من عقاقير على مدار ٢٤ ساعة يومياً وسبعة أيام أسبوعياً تصيبهم بالإرهاق بين الحين والآخر.

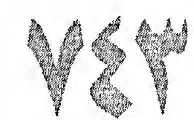
تماماً مثلما يكون الأنسولين أو عصير البرتقال جاهزاً لديك في حالة إصابة طفلك بأزمة، عليك كذلك أن تحرص على امتلاكك "لعلاج الطوارئ" الخاص بك في متناول يديك في حالة شعورك بقرب قدوم نوبة اكتئاب. إن جمعية أصدقاء مرضى السكر التي ينضم إليها الأبوان، أو أي شخص يمكنه منحك إجازة نصف يوم، بل وحتى إذن نصف ساعة قد تصنع فارقاً فورياً يعيد إليك الاتزان. إن المحافظة على نفسك في حالة اتزان هي أفضل ما يمكنك عمله من أجل طفلك. وتماماً مثل التعليمات التي يوجهها إليك مضيفو ومضيفات الطائرة، فإن عليك أن ترتدي قناع الأكسجين الخاص بك أولاً حتى تكون في وضع يؤهلك لمعاونة طفلك.

٧٤١ حتى التغييرات الطفيفة يمكنها أن تحقق فروقاً ضخمة ■

التغيرات البسيطة لدى الأطفال في سن النمو قد تحقق فوائد صحية هائلة على المدى البعيد. لدى أطفال سن ما قبل المراهقة، ستكون كل بوصة بعد ذلك تضاف إلى أطوالهم مصحوبة بأرطال من الوزن يكتسبونها. فإذا تمكن طفل من كسب وزن أقل قليلاً أثناء بلوغه لطوله النهائي، فإن هذا النمو في حقيقة الأمر سيتم في صورة فقدان وزن؛ حيث سيتحقق بصورة أسهل من أي فقدان وزن سيحققه بعد ذلك في حياته، بعد أن يصير كبيراً في السن.

٧٤٢ البلوغ: سن ذروة احتمال الإصابة بالنوع الثاني ■

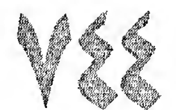
وجود علاقة مستقرة دائمة مع طبيب أطفال جيد أو طبيب باطنة أمر حيوي أثناء نمو طفلك. البلوغ لدى الأطفال في مرحلة ما قبل الإصابة بالسكر قد يحدث المزيد من التغيرات الجسدية التي تفوق توقعاتك. يكون الجسم أكثر مقاومة للأنسولين أثناء البلوغ. وفورات النمو واكتساب الوزن خلال هذه الفترة من العمر تضغط على الجسم حتى يفرز أنسولين أكثر مما يستطيع تصنيعه. وقد يكون نتيجة ذلك الإصابة بالسكر من النوع الثاني؛ المقاوم للأنسولين. وهو ما يشكل ضغوطاً إضافية تحتاج لمزيد من التكيف معها خلال فترة من حياته هي أصلاً حافلة بالضغوط.



الغذاء، والتريض، والأنسولين هي كل الأدوات المطلوبة لأطفال النوع الثاني ■

الأطفال الذين يصابون بالنوع الثاني المقاوم للأنسولين من السكر لديهم ثلاث أدوات يسهل الحصول عليها يمكنهم التعامل معه بها: الغذاء، والتريض، والأنسولين. وللأسف، فإنها الأدوات الروحية المتاحة لهم: فالأدوية التي تؤخذ بالفم والتي يتناولها الكبار للمساعدة في الاستفادة من الأنسولين لم تصرح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستعمالها في حالات سكر الأطفال.

وتبين أحدث استطلاعات الرأي أن واحداً من كل أربعة أطفال أمريكيين زائد الوزن بدرجة خطيرة؛ وترتفع النسبة لتزيد عن واحد في كل ثلاثة أفراد لدى بعض الجماعات العرقية مثل الأمريكيين من أصل مكسيكي ومن أصل هندي. ونتيجة لذلك، ازدادت أعداد الأطفال الذين يصابون بما كان يسمى قديماً "سكر الكبار"، وقد يحتاجون لتناول حقن الأنسولين لفترة من الوقت، حتى تستقر مستويات جلوكوز الدم لديهم؛ وتدرس FDA حالياً مسألة استعمال عقار "جلوكوفاج" للأطفال، لكنه لم يحصل على الموافقة النهائية بعد.



كلمات جديدة تدخل قاموس الإهانات: "أسانسير" و"مصعد" ■

لا تدخر وسعاً في التحول نحو استخدام السلم أو الدرج كلما أمكنك ذلك. إن الأسانسيرات والمصاعد والسلالم المتحركة لا تجعلك تحرق أي سعرات ولا تقدم أي شيء يحسن صحة القلب والجهاز الدوري. يستطيع الأطفال الصغار أن يلعبوا ألعاب العد. بقفز كل درجتين من السلم معاً. أو درجة واحدة لكل مقطع من مقاطع الأغنية. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً التسابق أثناء صعود السلم. ولما كان صعود خمسة طوابق يعد أمراً مرهقاً لأي فرد. فإن عليك أن تعد طفلك بأنك ستصعد طابقاً واحداً ثم ستستعمل السلم المتحرك أو المصعد في باقي الطريق. وفي النهاية. جرب التبادل بين صعود الدرج في طابق ثم ركوب المصعد في طابق آخر إلى أن تصل إلى مبتغاك. لا تنسَ مدح أي جهود جديدة: إن ثماني أو عشر درجات في مجموعة من السلالم يعد بالفعل إنجازاً هائلاً لطفل بدين.

٧٤٥ "الصفقة" الحقيقية أن تدفع نقوداً فقط فيما تحتاجه ■

تحيط بك في كل مكان مغريات تدعوك لتناول مأكولات من "الحجم السوبر". وتناول حجم مضاعف من البطاطس المحمرة مقابل ٣٩ سنتاً فقط. وقد يبدو هذا العرض لك عرضاً مغرياً وبمثابة "صفقة ناجحة". لا سيما للشاب الصغير البارع في الحساب. والمشكلة أنه لا أنت ولا طفلك تحتاجان لكل هذا الكم من الطعام. وهناك ٣٠٠ سعر إضافي أو أكثر توجد داخل هذا المقدار الأضخم. فإذا حث هذا الهاجس الداخلي أياً منكما على شراء مقدار أكبر لأنه "أقل تكلفة"، ففكروا مرة أخرى. أعد تعريف مصطلح "صفقة طيبة" أو "أوكازيون" بأنه في واقع الأمر "الحصول بالضبط على ما أرغب فيه وأحتاج إليه مقابل ما أدفعه من نقود".

٧٤٦ أنت ما تشرب ■

كثير من الأطفال زائدي الوزن لا يكذبون عندما يعترضون قائلين: "لكنني لا آكل كل هذا القدر!". وللأسف أن أطفال اليوم يستهينون بازدراد المشروبات بحجم Big Gulp ذي الـ ٣٢ أونصة. وهو ما يعادل مقداراً يكفي أربعة أشخاص. لقد عودنا التجار على المقادير العملاقة. والتي صارت الآن تبدو أمراً عادياً وتجعل المشروبات ذات الأحجام من ٦ أو ٨ أونصات تبدو كالقزم أمامها. والمراهقون الذين يبتلعون مشروبين سعة ٣٢ أونصة يومياً يكونون بذلك قد استهلكوا نصف جالون من السوائل. وحتى إذا كان عصير فواكه -لا تجعله في صورة مشروب صودا!- فهذا لا يزال معناه مقداراً هائلاً من السعرات والسكر. وإذا كنت مصمماً على بعثرة نقودك ذات اليمين وذات الشمال على مشروب في وعاء تقدمه لطفلك. فعليك أن تجرب الحليب قليل الدسم أو المياه المعدنية.

٧٤٧ قطع برجر "نصف عارية"

■ أصعب أجزاء القيود الغذائية على الأطفال قد تتمثل في شعورهم بأنهم ليسوا موضوعين في الخطة، أنهم غير قادرين على الذهاب إلى نفس الأماكن وتناول ما يأكله أقرانهم. ولهذا إذا كان مطعم الوجبات السريعة هو المكان الذي ستتوجه إليه "الشلة"، فإن المراهقين المصابين بالسكر من الممكن أن يتناولوا قطع الهامبورجر مثلهم مثل أي شخص آخر. كل المطلوب منهم فقط أن يطلبوا عدم إضافة "صوص مخصوص"، وأن يستغنوا عن نصف رغيف "الكايزر". يمكنهم استعماله فقط كماسك أو يمكنهم مثلما يقشرون الموز، أن يقطعوا نصف الرغيف وأن يتناولوا اللحم فقط. فإذا سألهم أحد رفقائهم عما يصنعون، فاجعل طفلك يرد عليه قائلاً له: "إنه مندى بالرطوبة، وهو ضخم جداً لا أستطيع أكله". لا أحد يعترض على كلمة "ضخم جداً"!

ولكن الأفضل، أن يتخلص طفلك من نصفي الرغيف "الكايزر" معاً!

٧٤٨ مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكر خلال مرحلة الطفولة

■ قد تقع مضاعفات الإصابة بالسكر من النوع الثاني في أي وقت، ولكن الجدير بالذكر أن بعض المضاعفات قد لا تظهر إلا بعد عشرين أو ثلاثين عاماً. وعندما يصاب أحد الكبار بالنوع الثاني من السكر في الأربعينات من العمر، فإن هذا معناه أنه سيصاب بمتاعب في أواخر الستينات أو السبعينات من عمره. ولكن عندما يعاني شاب مراهق عمره خمسة عشر عاماً من مستويات مرتفعة لجلوكوز الدم، ومن ارتفاع الكوليسترول وارتفاع الدهون الثلاثية، فإن معنى هذا أنه في سن الخامسة والثلاثين سيواجه مشكلات تمثل له مسألة حياة أو موت ترتبط بمرض السكر.

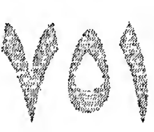
إذا كنت تريد الادخار من الآن لمصاريف طفلك الجامعية، فمن المؤكد أنه من المنطقي أن تتخذ الآن خطوات نحو دفع هذا الخطر المحتمل المتمثل في المعاناة من مشاكل القلب والسكتات الدماغية التي قد تقع بعد عشر سنوات من تخرجه في الكلية.

٧٤٩ لم تعد نزلات البرد "عادية" بعد الآن

■ نزلات البرد والعدوى الفيروسية التي تصيب طفل السكر تختلف عن نزلات البرد التي تصيب الأطفال الآخرين حتى لو كان نفس الميكروب يصيب هؤلاء وهؤلاء. إن الأدوية التي تباع دون روشتة طبيب تؤثر على مستويات جلوكوز الدم وضغط الدم بصورة مختلفة عند أطفال السكر. ولا ينبغي على آباء المصابين بالسكر أن يحاولوا تشخيص الحالة بأنفسهم عندما يصيبهم المرض. فالأمر ليس هيناً؛ اتصل بطبيب الأطفال، وراقب مستوى السكر مراراً وتكراراً.

٧٥٠ **الأمراض ليست كلها واحداً** ■ من الأمور المصيرية أن تقوم بمراقبة مستويات جلوكوز الدم لدى طفلك عندما يشعر بالتوعك. وكن مستعداً لكل من القراءات شديدة الارتفاع وشديدة الانخفاض. إن الضغط الذي تحدثه حالة العدوى الميكروبية، مثل الإنفلونزا، يمكنه أن يؤدي لارتفاع أرقام السكر لدى طفلك. ولكن إذا كان الطفل يتقيأ أو يعاني ضعف الشهية ولا يرغب في تناول الطعام، فإن أرقامه قد تكون شديدة التدني. إذا كان طفلك يشعر بالغثيان ويعاني من انخفاض سكر الدم، فإن مشروب الكولا العادي بدون إضافات لن يزعج المعدة وسوف يرفع سكر دمه.

قد يحتاج الأطفال المصابون بالسكر من النوع الأول للأنسولين حتى لا تتكون أجسام كيتونية داخل دمائهم. ولكن الأطفال المصابين بالنوع الثاني لا يواجهون عادة هذا الخطر، إذن لا يكون المرض عادة يشكل خطورة عليهم. ومع ذلك، وفي أي الحالين، عليك بتكرار مراقبة نسبة السكر كثيراً!



سواء كان مريضاً أو سليماً، طفل النوع الأول من السكر دائماً يحتاج للأنسولين ■ الأطفال الذين يحتاجون لحقن الأنسولين "دائماً" ما يحتاجون إلى "بعض" الأنسولين، حتى إذا كانوا متوعكين ولا يتناولون طعامهم. وبدون أنسولين، يقوم الجسم بتكسير دهونه، وهذا قد يؤدي إلى انطلاق الأجسام الكيتونية بالدم. إذن حتى عندما يكونون متوعكين ولا يأكلون كثيراً، يحتاج الأطفال المصابون بالنوع الأول لتناول الأنسولين. أما مقداره فتحدده نتائج قياسات جلوكوز الدم وتعليمات طبيب الأطفال.

٧٥٢ **الوقاية "أيسر" من العلاج** ■ السكر من النوع الثاني والذي اعتاد الناس أن يعرفوه باسم "سكر الكبار". غير أن هذا الاسم لم يعد صحيحاً، مثلما يصوره غلاف مجلة "تايم" في عددها الصادر في ٨ ديسمبر ٢٠٠٣، حيث تظهر به هيلاري كارول ذات الأحد عشر ربيعاً من عمرها، والتي أصيبت بسكر الكبار. وهناك أكثر من ١٥ مليون نسمة بالولايات المتحدة مصابون به، وهناك نسبة تصل إلى ثلث الحالات الحديثة برمتها هم في واقع الأمر من الأطفال في سن ما قبل المراهقة والمراهقين. إن غالبية الأطفال المصابين بالنوع الثاني لا يظهرون العديد من الأعراض وقد يشعرون بأنهم على ما يرام. إذا كان طفلك ثقيل الحركة وخاملاً، فربما كان من الممكن تقييم مستوى المخاطر المحتمل أن يتعرض لها طفلك بمجرد ملاحظة غذائه ومستوى نشاطه.

ولما كان الأطفال السمان يحملون في أجسادهم قدراً أكبر كثيراً من الشحوم، فإن عليهم أن ينتجوا قدراً أكبر كثيراً من الأنسولين من أجل المحافظة على مستويات جلوكوز الدم. إن مرور سنوات وسنوات من زيادة الوزن يؤدي في واقع الأمر إلى إجهاد الخلايا المنتجة للأنسولين التي ظلت أمداً طويلاً تبذل مجهوداً شاقاً تنوء به الجبال.

٧٥٣ البقع الداكنة قد تمثل علامات إنذار ■ الأطفال زائدو الوزن الذين تظهر لديهم رقع أو مساحات داكنة اللون وغليظة من الجلد حول إبطهم، ومحيط الخصر، أو عند قاعدة العنق يجب فحصهم على الفور لمعرفة إن كانوا مصابين بسكر النوع الثاني أم لا. هذا التغير الذي يصيب الجلد يسمى "شواك أسود"، وهو واحدة من المؤشرات القليلة المرئية الدالة على الإصابة بالسكر. تحليل البول وسيلة رخيصة التكلفة: وغير مؤلمة وبالغة الحكمة تصلح للأطفال الذين لديهم سجل وراثي من البدانة أو السكر في أفراد عائلاتهم (وبدلاً منه، قد تساعد اختبارات الشرائط في اكتشاف الإصابة بالسكر في وقت مبكر؛ لأن الجلوكوز لا يظهر في البول إلا بعد أن يتجاوز جلوكوز الدم ١٨٠ مجم/دل). وهكذا فإنك إذا فركت "رقبة طفلك المتسخة" حتى تحمر ومع ذلك لا تبدو نظيفة؛ فافحص الأمر لتعرف إن كانت هذه العلامة الجلدية من أعراض السكر أم لا.

٧٥٤ هل أنت متأكد أن الأمر "مجرد" تبول لا إرادي في الفراش ■ إذا بدأ طفلك فجأة يتبول في فراشه بعد أن كان في الفترة السابقة قد تدرب على استعمال التواليت وكان جافاً بالليل، فأخضع الطفل للفحص لتعرف إن كان مصاباً بالسكر أم لا. وبالرغم من أن الضغوط الناشئة عن المدرسة أو المنزل أو غيرها من مصادر الضغوط يمكن أن تؤثر على هذا السلوك، فإن بلل الفراش لدى طفل لم يسبق له أن عانى من هذه المشكلة من قبل قد يكون من أعراض السكر؛ لا سيما إذا احتاج الطفل للتبول كثيراً طوال اليوم.

٧٥٥ تغير واحد بسيط، مرة تلو الأخرى، يصنع فارقاً هائلاً ■ احرص على أن ينال طفلك ما يستحقه من مديح وتشجيع حتى لو قام بأبسط التغييرات السلوكية لأن هذا يؤدي سريعاً إلى نتائج كبيرة. فامتناعه عن شرب علبة صودا واحدة يوفر ١٥٠ سعراً حرارياً، أي أن التنازل عن شرب علبة واحدة يوميا قد يحقق ما مجموعه فقدان خمسة عشر رطلاً من وزنه خلال عام واحد. احرص على إخباره بأن كل تغير طفيف محسوب!

٧٥٦ لقد فات أوان الجينات، ولكن الوقت لم يفت بعد لتكون قدوة حسنة ■ إن الجينات التي ورثها طفلك لن تتغير مهما فعلت، ولكن أسلوب الحياة الذي يتعلمه حالياً من الممكن أن يشكل عاملاً رئيسياً، أيضاً من الناحية الإحصائية؛ إذا كان كلا الأبوين زائدي الوزن أو مصابين بالنوع الثاني من السكر

وكان الطفل زائد الوزن. فإن أمامه فرصة تبلغ نسبتها ٩٠ بالمائة للإصابة بالسكر. وهكذا فإن القدوة العائلية في مسألة التريض والعادات الغذائية المعتدلة تحقق فائدة تفوق ما يحصل عليه الشخص المتريض والذي يتناول طعامه بحكمة.

٧٥٧ طفلك يكتسب سلوكياته منك ■

إن تصرفك بأساليب التسليم بالأمر الواقع والرضا بالقسمة والنصيب لأمر جوهري في التعامل مع سكر طفلك. وحتى مع طفلك المعارض دوماً الذي في سن تعلم المشي، يتعلم سلوكياته في التعامل مع مرض السكر من مراقبته لك ولسلوكياتك.

من المهم أيضاً بمكان ألا تلقي باللائمة على نفسك. فبالرغم من عدم تمكنك من الحيلولة دون إصابة طفلك بالحالة المرضية، فإنه باستطاعتك أن تمنع أو تؤجل وقوع المضاعفات المستقبلية باتباع الحرص والاختيارات الحياتية. وإذا كان طفلك المصاب بالسكر لديه إخوة أو أخوات. فإن اتباع أنماط الغذاء الصحي والتريض يمثل لهم جميعاً أعظم هدية يمكنك تقديمها سواء لك أو لأسرتك.

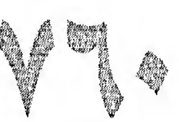
٧٥٨ السكر يستلزم جهداً وحرصاً، لكنه ليس معوقاً للحياة ■

الأطفال المصابون بالسكر يمكنهم القيام بأي شيء يقوم به الأطفال الآخرون، فيما عدا التهام كميات كبيرة من الكربوهيدرات. الرياضة. والتنزه سيراً على الأقدام، وركوب الدراجة، والرقص، طالما أن الطفل يقوم باختبار مستويات جلوكوز الدم ويتناول الأنسولين. فإن السكر لا يشترط أن يمنعه من ممارسة نشاطه الذي كان يقوم به قبل تشخيص الحالة. وبطبيعة الحال. يعد الانتباه والمراقبة مفتاحين رئيسيين، ولكن تناول الطعام بحرص والاستعداد قبل بذل المجهود يمكنهما أن يجعلا أطفال السكر يعيشون طفولتهم.

٧٥٩ تأكد من أن أصدقاء طفلك يعلمون أن المرض ليس معدياً ■

الأطفال بطبيعتهم فضوليون. واحتياجات طفلك من الفحص المستمر وتناول الحقن سوف تثير بطبيعة الحال تساؤلات أقرانه. فأرح نفسك من تلك الأسئلة بتعليم أصدقاء وزملاء طفلك وتثقيفهم بشأن هذا المرض. في الغالب، تكون مخاوف باقي الأطفال حول ما إذا كان هناك احتمال "التقاط عدوى" السكر من طفلك. وبمجرد أن تقوم المعلومات بإزالة مخاوفهم وقلقهم، فإن طفلك قد يكتشف أن زملاءه في واقع الأمر مبهورون. وتبعاً لأعمارهم، فإن طقوس مرض السكر –من إجراء تحاليل الدم وتعاطي الحقن أو استعمال مضخة الأنسولين– بل وحتى الانضباط الذاتي للطفل ورعايته لنفسه قد تعلي طفلك في عيون أقرانه.

قد لا يكون هذا ضرورياً، ولكن في هذا العالم المشوب بالنقص، قد تضطر أيضاً لتثقيف أولياء أمور أصدقاء طفلك، حتى يعلموا أن السكر ليس مرضاً معدياً.



تدرب على ردود أفعالك تجاه سوء السلوك حتى تكون مستعداً إن حدث ■ في بعض الأحيان يكون سلوك الطفل السيئ مجرد شقاوة منه. وفي بعض الأحيان يكون نتيجة لارتفاع خارج السيطرة لسكر الدم. وأنت كأب أو كأم، أمامك مهمة غير عادية ومتواصلة على مدار اليوم-الأسبوع تحتاج منك السيطرة على المواقف المحرجة، والأصعب من ذلك، التفاعل بالصورة السليمة مع نوبات سوء السلوك التي تعتري طفلك.

قد يجعل الأمور أكثر سهولة أن تتمرن على ردود أفعالك ذهنياً أثناء اللحظات الأكثر هدوءاً. قرر الآن ما ستفعله في (أ) مكان خاص أو (ب) مكان عام؛ سواء طلب طفلك أن يأكل أو يستنفد بعضاً من طاقته أو تناول خفية وجبة خفيفة ممنوعة أو احتاج للأنسولين؛ أو يستغل الموقف بأساليب مزعجة وإن كانت ملائمة لسنه. إن امتلاكك لخطة موضوعة مسبقاً قد يعفيك من الشعور بقدر هائل من الذنب من جراء ردة فعل قد تندم عليها فيما بعد.

العقاب لن يغير رقم الجلوكوز لدى طفلك ومن ثم فهو لن يغير السلوك السيئ، ولكن تقديم قطعة حلوى له لن يهدئ أيضا من محاولاته لاستغلالك.



اجعل من فراش رضيعك مكاناً آمناً ■ بعد أن شخصت حالة رضيعك بأنها حالة سكر قد يشكل هذا الأمر عبئاً عاطفياً عليك. غير أنك قد تجد بعض العزاء والسلوى إذا علمت أنك تجد عوناً في زمننا هذا من التقنيات والعلوم لم يكن متاحاً من قبل لمن سبقك من الآباء. إن في استطاعة الأخصائي أو طبيب الأطفال أن يقدم لك النصيحة فيما يتعلق بضبط برنامج أنسولين طفلك وينظم له نمط تناوله للطعام وليس العكس-- كما يمكنه أيضاً مناقشة مسألة استعمال وسائل التخدير الموضعية للإقلال بقدر الإمكان من الألم والخوف من اختبارات شك الإصبع.

والأهم من هذا كله، ألا تقوم "مطلقاً" بإجراء تحاليل جلوكوز الدم أو حقن الأنسولين وطفلك في مهده! فلتحقيق نوم هادئ له، وشعور بالأمان، ولأسباب أخرى كثيرة، يحتاج الطفل للشعور بأن فراشه "هو ملاذه الآمن".



كل الأمور تصبح أسهل عندما تتخذ صورة اللعب ■ تمثل عملية تثقيف الطفل وتعليمه كيف يعتني بنفسه جزءاً هائلاً من

مهمة أبويه. ومسئوليتهما هذه لا تعني بالضرورة أن تكون أمراً فظاً أو مملاً. إن اللعب -الذي يعتمد على مستوى طفلك- قد يمثل أداة تعليمية رائعة. تظاهر بأنك تجري التحاليل للعب والدمى بطريقة "اعرض لي الأمر" فهذا يجعل من تعليم المهام الضرورية أكثر بهجة.

في الحقيقة، يصل الأمر ببعض الشركات إلى صنع عرائس و"دباديب" مصممة لتعليم الأطفال حقائق حول داء السكر. ومن تلك الألعاب "روفوس" Rufus وهو دب دمية مصاب بالسكر. صممته امرأة أصيب ابنها بالنوع الأول من السكر عندما كان سنه ثلاث سنوات (قد انضمت إلى روفوس منذ ذلك الحين شقيقته روبي، وهي مخصصة للفتيات الصغيرات).

للحصول على معلومات عن روفوس، الدب المصاب بالسكر وروبي، الدبة المصابة بالسكر اتصل بـ: Carol Cramer, 225 Pebble Creek Drive, Lake Zurich, IL 60047.



ألن يكون رائعاً أن نتعامل مع نفس المسائل "التقليدية" المتعلقة بالطعام؟

■ كثير من الأطفال في سن تعلم المشي لديهم "مسائل خاصة بالطعام". إذ يستخدمون عدم تناول الطعام كأسلوب للتحكم فيك وهم يستكشفون قدراتهم ومستوى تطورهم.

لكن المسائل المتعلقة بالطعام والخاصة بطفل السكر فورية أكثر، وذات أهمية أكبر، لكن هذا ليس معناه أن تدع طفلك يرغمك على أن تطعمه ما يرغب فيه لأنه يعلم أنك مضطر لإطعامه "أي طعام".

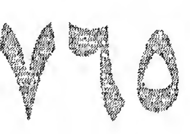
وهناك أسلوب يجده كثير من الآباء مفيداً ويتمثل في تقديم خيارات محدودة من بين خيارات منتقاة مسبقاً. فإن طرح سؤال مثل "هل ترغب في تناول عصيدة الشوفان؟" يدفعه للإجابة بـ "كلا"! أما سؤاله "هل ترغب في تناول نصف برتقالة أو نصف تفاحة؟" فيمنح طفلك بعض الاختيار، وشعوراً بالسيطرة على بيئته. كما صار لديك أيضاً هذه المبادلة الصحية بالفاكهة دون أن تضطر للدخول في جدال أو معركة كبرى.

٧٦٤ لا تبخس قدر عبارة "أن أدخل السعادة على قلب أبي وأمي"

■ يسعى الأطفال نحو الحصول على موافقة آبائهم ومن الممكن أن نشجع تجاوبهم بدون تحويل الأمر إلى "موافقة على أمور ضارة".

احرص على تلقي طفلك لمزيد من الانتباه الإيجابي مقابل تعاونه وليس مقابل تمرده. وبالنسبة لطفل صغير، "أي" انتباه أمر يسعده ويرحب به، بصرف النظر عن كونه انتباهاً إيجابياً أم سلبياً. إذا كان حجم هذا الانتباه وشدته يرتفعان داخل منزلك عندما لا يتجاوب الطفل أو يلتزم بالتعليمات، فلسوف يتعلم كيف يسيطر على الأسرة عن طريق عدم التحكم في مستويات جلوكوز الدم لديه. فعليك أن تمتدح سلوكياته الصحيحة واختياراته السليمة

تحديداً. وكلما أمكنك ذلك كان كلاكما أسعد حالاً مما لو صرخت في وجهه في كل مرة يصنع فيها شيئاً "خاطئاً".



اختيارات أقل تعني توتراً أقل ■ خذ النصيحة من الممثلين والمخرجين المسرحيين: التخطيط والتدريبات (البروفات) توفر لك لترات من أحماض المعدة! حدد اختيارات طفلك مسبقاً الخاصة بأوقات التحاليل. ومواقع تناول الحقن. والوجبات الخفيفة. وقدم له خياراتك المحددة مسبقاً لينتقي من بينها. فأسئلة مثل "هل تود أن تجري الاختبار قبل أم بعد أن تحدث جدتك هاتفياً لمدة خمس دقائق؟" و"هل ترغب في أن تجرب إصبعك الوسطى اليمنى أم اليسرى تلك المرة؟". يمكنها أن تقلل بقدر الإمكان من التوتر الذي تكتنفه هذه العملية. إن هذه الخيارات تمنح طفلك بعض السيطرة، وهي ليست بأسئلة ذات إجابات متعددة تحيره في الإجابة عنها.



حضر حقيبة ظهر طفلك للذهاب للحضانة ■ سل أي أب أو أم لطفل في الرابعة أو الخامسة من عمره: إن هذا "العفريت" الشقي اللذيذ عبارة عن ماكينة من الطاقة الخاصة، لديه قدرة عجيبة على بذل النشاط وأنماط غريبة من المجهود البدني. وهذا يجعل من الأطفال في سن الحضانة أشخاصاً معرضين أكثر من غيرهم لانخفاض سكر الدم مع كل ما يحيط به من مشاكل وأخطار. فاحرص دائماً على أن تصطحب وجبات خفيفة من البروتين والكربوهيدرات أو أقراص الجلوكوز، لتغطية أي احتمال.



إنه رقم وتقدير في آن واحد؛ لا تجعله محصوراً في "جيد" و"سيئ" فقط ■ أياً كانت الأرقام التي ستظهر في نتائج تحليل جلوكوز الدم لطفلك. كن حذراً ولا تعطها قيماً معنوية! فالرقم ليس "جيداً" ولا "سيئاً"؛ ربما كان "أعلى مما كنت تود" أو "بالضبط هو المستهدف" أو "علامة دالة على أننا بحاجة لأن نكون أكثر حرصاً".

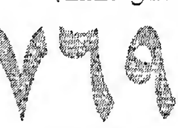
أما وضع عنوان للأكل أو لنتائج التحليل تحت فئة إما "جيد" وإما "سيئ" فإنه يصنع قضايا خاصة بالطعام وتقديره وأسساً لاضطرابات في تناول الطعام تستمر مع الطفل طوال حياته.



الأطفال يستفيدون من السيطرة الصارمة على جلوكوز الدم

■ تشير البحوث العلمية التي أجريت مؤخراً إلى أن محافظة الأطفال على سيطرة حازمة على جلوكوز الدم أمر أقل خطورة مما كان يعتقد فيما مضى. فعندما يحافظ الأطفال الأكبر سناً على مستويات جلوكوز الدم لديهم داخل النطاق الذي يوصي به أطباء الأطفال أو أخصائيو الغدد الصماء، تزداد قدرتهم على التركيز ويتحسن أداؤهم المدرسي.

غير أن معظم الأطباء يشعرون بأن الرضع والأطفال الصغار يستفيدون من نطاق أوسع من مستويات جلوكوز الدم من أجل الحيلولة دون الإصابة بانخفاض سكر الدم المفاجئ أو تكرار الزيارات الاضطرارية لغرفة الطوارئ. راجع مع طبيب طفلك واطلب منه تحديد هذا النطاق لطفلك.



كلبك من الممكن أن يكون أول منبه لك

■ دع كلبك ينم في غرفة نوم طفلك. هذا ليس محاكاة "لنانا"، الخادمة الممرضة من فصيلة سان برنار في فيلم "بيتربان". ولكن حاسة الشم القوية لدى الكلب سوف تلتقط أسرع منك أي تغير في رائحة الطفل ناجم عن ارتفاع أو انخفاض شديد في نسبة السكر بالدم. الحقيقة أن حفاضات الأطفال الصغار عندما تبتل لها رائحة مختلفة في أنف الكلب أيضاً.

عندما يوقظك كلبك في منتصف الليل من أجل الاعتناء بطفلك المصاب بالسكر، كافئه بجائزة لتشجيعه على هذا السلوك المنقذ لحياة الطفل.

ولابد أن أعترف بأن دليلي هذا مبني على روايات يقصها البعض، مبنية على قصص مرضى آخرين بالسكر وآباء أطفال السكر. لكن يمكنني أن أقل لك إن كلبي يوقظني إذا تغير مستوى سكر الدم لدي في منتصف الليل. وقد اكتشف عديد من الباحثين أن الكلاب يمكنها أن تشم السرطان، والذي فيما يبدو يبعث رائحة مختلفة عن النسيج الطبيعي تدركها أنوفها.



ساعد طفلك على كسب حروب البيتزا

■ يحب الأطفال البيتزا، وأطفال السكر ليسوا استثناء من هذه القاعدة.

وأنت بالتأكيد لا ترغب في أن يتخلف ابنك عن الجمع عندما يتجهون إلى محل بيع فطائر البيتزا، لكنك في الوقت نفسه ترغب في حمايته. والمشكلة الرئيسية التي تواجهك تتمثل في أن البيتزا قد ترفع مستويات السكر في الدم لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة.

إذا كان طفلك يستعمل مضخة أنسولين، فاطلب من طبيبك أن يحدد لك الجرعة المثلى التي تمثل الحد الأدنى أو يحدد الفترات الزمنية بين الجرعات من أجل تحقيق التوازن لسكر الدم المرتفع لديه. وسوف يكون طبيبه قادراً أيضاً على حساب الجرعة الخاصة بأنواع

الأنسولين سريعة المفعول وممتدة المفعول إذا كان الطفل يستعمل حقن أو أقلام الأنسولين.

إذا كان طفلك متمتعاً بانضباط ذاتي. فشجعه على أن يتناول فقط زينة سطح فطيرة البيتزا وربما قضمة واحدة من حافتها. وبعدها يمكن للطفل قضاء وقت رائع مع أصدقائه دون أن يصيب مستويات سكر الدم لديه بالارتباك.

٧٧١ استراتيجيات حفل يوم الميلاد

■ حفلات أيام الميلاد، وهي مناسبات سعيدة يستمتع بها الأطفال غير المصابين بالسكر، قد تشكل مناسبات محبطة لأطفال السكر وآبائهم؛ لا سيما إذا كان طفلك المحبوب يحظى بشعبية وسط أقرانه وكثيراً ما يدعى لحفلات عديدة على مدار الشهر.

والمشكلة الرئيسية هي أنه في حفلة يوم الميلاد تقدم الكثير من أصناف الكربوهيدرات في غضون ساعتين أو ثلاث ساعات، مثل البيتزا وكعكة يوم الميلاد والأيس كريم والشيبسي وبسكوت البرتزل والبيتي فور.

ومنع طفلك من الذهاب إلى الحفلات يعد خطأ كبيراً فهو يجعله معزولاً، ويشعره بالتعاسة والحنق ويجعله يكره مرضه، وجميعها أمور كفيلة بأن تصنع منه طفلاً مشاكساً أو مثيراً للمتاعب.

ولكن بدلاً من ذلك، عليك أن تتعاون مع طبيب الأطفال أو أخصائي الغدد الصماء حول كيفية التوازن بين كل تلك الكربوهيدرات وبين إعطائه أنسولين إضافياً سريع المفعول، بعضاً قبل الحفل، والبعض الآخر بعد الحفل ببضع ساعات أو حتى في اليوم التالي.

وحسب سن الطفل، ومستوى ذكائه، وقدرته على الفهم، ربما تكون قادراً على إقناعه بأن أفضل جزء في كعكة يوم الميلاد هي الكعكة ذاتها؛ أما الزينة التي تعلو سطحها من كريمة وخلافه فإنها شديدة الحلاوة ويمكن كشطها من فوق السطح. ويمكن ادخار الشيبسي والبرتزل ليوم آخر. قدم الأيس كريم فيما بعد خلال الأسبوع في صورة جائزة عائلية.

ربما احتجت إلى خبرة خمس أو ست حفلات أعياد ميلاد حتى تستطيع أن تحسب المقدار الصحيح وتوقيت إعطاء الأنسولين لمعظم الحفلات، ولكن هذا يعد ثمناً بالغ الضآلة مقارنة باستمتاع الطفل بجميع الأنشطة الاجتماعية التي يدعى إليها.



درب شخصاً ثالثاً من الكبار على رعاية طفلك

■ أنت وشريك حياتك أو من يساكنك المنزل قد تدربتما بما فيه الكفاية على أسلوب اختبار نسبة جلوكوز الدم لدى طفلكما، وكيفية حساب احتياجاته من الأنسولين، وكيف وأين تحقنان الأنسولين، أو تستعملان المضخة، وكيف تتعرفان على حالة انخفاض سكر الدم وتعالجانها.

للأسف، هذا معناه أن واحداً منكما سيظل في نوبة عمل متواصلة طوال ساعات اليوم وطيلة أيام الأسبوع.

وأنتما أيضاً في حاجة لوقت تقضيانه معاً. ومعظم آباء الأطفال المصابين بالسكر يكتشفون أنهم غير قادرين على الخروج معاً كي يحظوا بعطلة نهاية أسبوع رومانسية منذ شخصت حالة طفلهما لأول مرة، وكثيراً ما يكون ذلك منذ عدة سنوات مضت. فإذا أمكنك أن تدرب شخصاً ثالثاً -مثل جد، أو قريب، أو صديق مقرب- على الاعتناء بطفلك، فسوف تكون قادراً على الحصول لنفسك على عطلة ولو على الأقل خلال نهاية الأسبوع لتعود مرة أخرى مسترخياً وقد تجدد نشاطك.

٧٧٣ **أرسل طفلك إلى معسكر صيفي** ■ إصابة الطفل بالسكر لا تعني حرمانه من الذهاب إلى معسكر صيفي. وهي تجربه محورية في حياة الأطفال. فالحقيقة، أن المعسكرات المخصصة لأطفال السكر بدأت في العشرينات من القرن العشرين (على مستوى الولايات المتحدة)، أي قبل بضع سنوات من توفر عقاقير الأنسولين. والآن أصبح هناك معسكرات مثل تلك في كل ولاية من الولايات الأمريكية، وفي كل إقليم من أقاليم كندا، وفي العديد من البلدان المتقدمة.

يتعلم أطفال السكر أشياء كثيرة عند حضورهم لتلك المعسكرات الصيفية الخاصة. والأهم من ذلك، أنهم يحققون لأنفسهم الاستقلالية، والثقة بالذات، ويطورون من قدراتهم الرياضية. ويشعرون بالراحة لمعرفتهم أنه وسط هذا المجتمع الذي يضمه المعسكر -على الأقل- جميع الأطفال مصابون بالسكر.

ويوجد بتلك المعسكرات أطقم طبية تتكون من أطباء وممرضات وأخصائيي تغذية. إن معدل الاستشاريين-المعسكرين مرتفع كما أن الاستشاريين مدربون ومحنكون في التعامل مع الصعوبات المحتمل حدوثها مع مستوى الجلوكوز في الدم.

وهناك معسكرات نهارية للأطفال الأصغر سناً ومعسكرات مبيت للأطفال الأكبر سناً (عادة سن ٧-١٧). وبعض المعسكرات تقدم برامج عائلية، والعديد من المعسكرات تقدم منحاً دراسية جزئية أو كاملة، حسب الحاجة.

وعند اختيار معسكر لطفلك، تأكد من قيام الطاقم الطبي بفحص جميع أفراد المعسكر خلال الليل لاكتشاف وتصحيح أية مشكلات متعلقة بجلوكوز الدم.

٧٧٤ **تمش مع طفلك لتوصله إلى المدرسة** ■ إن المشي مع طفلك إلى المدرسة يمنح كليكما بعض التريض الإضافي. وهي أيضاً فرصة رائعة للدخول في مناقشات جادة أو مرحة بينكما.

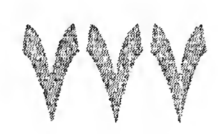


امتدح الإنجازات الأخرى التي حققها طفلك ■ هل طفلك موهوب من حيث القدرات الأكاديمية التي يمتلكها؟ أو موهوب

في الموسيقى؟ أو في الرياضة؟ هل حاز شارات أو حازت شارات في الكشافة للبنين أو في "الزهرات" للبنات؟ أو اختير في اتحاد طلبة الفصل؟

ركز على تلك الإنجازات أكثر من تركيزك على الإنجازات المرتبطة بالسكر والتحكم في جلوكوز الدم. ركز على باقي مناحي حياة الطفل. وليس على جزء السكر وحده. والذي يلقى بالفعل كثيراً من الاهتمام.

٧٧٦ **تساءل عن ذلك التململ** ■ إذا كانت ابنتك التي في سن المدرسة تتململ كثيراً في مقعدها، فاسألها إن كانت تشعر بحكة في "مواضعها الحساسة". إن السكر الذي ينسكب في بول المصاب بالسكر يجعل الفتيات بشكل خاص أكثر عرضة للإصابة بعدوى المسالك البولية والعدوى المهبلية. إذا بدا لك أن هذه المشكلات تتكرر كثيراً، مهما كان صغر سنها، فافحص مستويات جلوكوز الدم لديها.



تأكد من أن المعلم والمدرسة يعلمان بما هو مطلوب ■ قانون تعليم الأفراد المعاقين في الولايات المتحدة الأمريكية (واختصاراً IDEA) والفقرة ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل لعام ١٩٧٣، كلاهما يحمي الأطفال المصابين بالسكر من خطر التمييز. فالمفترض في هذين القانونين أن يضمنا أن يتمكن جميع الأطفال من المشاركة في جميع الأنشطة المدرسية. وفي الوقت نفسه يتعاملون مع احتياجاتهم الطبية. إذا لم ينص برنامج مدرسة الطفل على تلك البنود الضرورية والخاصة بالالتزام بهذين القانونين. فاتخذ موقفاً يطالب بتثقيف من يتعاملون مع الطفل وليكن ذلك بطريقة رقيقة. فالإهانة -حتى وإن كانت بسبب ترى أنك على حق فيه- ستجعل من أولئك الذين ترغب في الحصول على مساعدتهم أعداء لك.



ليس كل برنامج تعليمي شخصي موجهاً لأصحاب الاحتياجات الخاصة ■ كل مدرسة تتلقى تمويلاً فيدرالياً يجب أن تلتزم بنصوص قانون "تعليم الأفراد المعاقين". وهذا معناه أن باستطاعتك أن تطالب بتطبيق برنامج التعليم الفردي IEP الفقرة ٥٠٤ على طفلك، ويجب على المدرسة أن تجتمع بك لتعرف احتياجات طفلك الخاصة. إن لائحة المدرسة الخاصة بالأطفال المصابين بالسكر تشتمل على قائمة بالخدمات المقدمة. ابحث على شبكة الإنترنت. حتى لا تفوتك أي من الخدمات التي من المكن أن تساعد طفلك.



٧٧٩ من أين تبدأ عند التحدث إلى قوى معارضة ■ معظم المدارس تكون واضحة عندما تتحدث عن مسئولياتها تجاه الأطفال المصابين بالسكر. وذلك وفقاً لقانون IDEA، والذي يضمن لطفلك الاعتناء بمرض السكر الذي أصابه. أثناء وجوده بالمدرسة. العديد من الأنظمة المدرسية لا تستطيع توفير ميزانية لتشغيل ممرضات مدرسيات يعملن كل الوقت. لكنها مطالبة بالسماح للطفل بإتاحة الوقت والفرصة له لإجراء اختبار ذاتي لقياس الجلوكوز في الدم. والوصول دون أي قيود لماء الشرب وللحمام. وللوجبات حسب الحاجة. والمشاركة في فصول الألعاب والرحلات الخلوية. وأن يحظى بالخصوصية وأن يتاح له أن يحقن نفسه بالأنسولين كلما كان ذلك ضرورياً.

فإذا رفضت مدرسة طفلك الالتزام بذلك. فإن أول خطوة تقوم بها أن ترفع شكوى للجهات التعليمية المختصة.

٧٨٠ ثقف نفسك قبل دخول مجلس التعليم ■ المركز القومي للمعلومات عن الأطفال والشباب المصابين بإعاقات NICHCY هي مؤسسة لتبادل المعلومات ترعاها الحكومة الأمريكية تغطي أيضاً مسألة الحصول على مساعدة بالمدرسة. ومنها أسماء ومعلومات للاتصال بمسئولي الولايات المتحدة والإدارات التعليمية.

The National Information Center for Children
and Youth with Disabilities (NICHCY)
P.o.Box 1492
Washington, DC 20013
Phone: (800) 695-0285
Fax: (202) 884-8441
nichcy@aed.org
www.nichcy.org

٧٨١ الوجه الآخر للامتيازات هو المسئولية ■ يجب السماح لطفلك بإحضار السرنجات "المحاقن" إلى المدرسة إذا كان يستعمل حقن الأنسولين. لكنه يحتاج أيضاً إلى أن يكون مسئولاً عن التخلص منها بعد استعمالها. إن إخطارك لمسئولي المدرسة مسبقاً -علاوة على سلوك طفلك المسئول بخصوص استعماله للمحاقن وتخلصه منها- سوف يميز "إبر" طفلك عن إبر غيره من الأطفال ويزيل شكوك الإدارة ومخاوفها من استخدامها في تعاطي المخدرات.



افترض أن معلوماتهم خاطئة، بدلاً من أن تتصور أنهم مغفلون عديمو الإحساس ■ إذا كانت إدارة مدرسة طفلك ليست متعاونة بخصوص الاحتياجات الخاصة التي يفرضها مرضه، فكن كريماً قدر استطاعتك قبل أن تلجأ للقضاء. في الولايات المتحدة مثلاً، تنشر وزارة الصحة والخدمات الإنسانية كتيباً بعنوان How to File a Complaint with the Office of Civil Rights Under Section 504. إن حالة طفلك الصحية تستوجب معاملة غير تمييزية؛ لكن عليك أن تستنفد جميع الاحتمالات الأخرى قبل اللجوء للمحاكم الفيدرالية. وعليك أن تدرك أن رفع شكوى يعد الخطوة الأولى من خطوات التقاضي، والذي قد يسبب لطفلك بعض الاحتكاكات من حين لآخر مع إدارة المدرسة ومعلميها أو زملائه "سليطي اللسان".

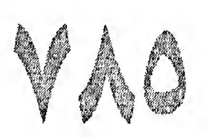


"العدل" هو أن يحصل كل إنسان على ما يحتاجه ■ يمتلك الأطفال بداخلهم آلية فطرية من الإحساس بالعدالة. وبعضهم لا يتورع عن استغلال ادعاءات شعوره بعدم الإنصاف كأداة للمساومة. إن وجبات طفلك الخفيفة التي يحملها معه أو تميزه بالذهاب مرات عديدة إلى دورة المياه لا تضيف عبئاً على تقديره لذاته لأنه يحاول استدرار العطف وكسب النقاط مستغلاً مثالب حالته الصحية. وبدلا من ذلك. علم طفلك كيف يرد على "الفتوات" وسليطي اللسان أن العدل معناه أن يحصل كل إنسان على احتياجاته، وليس أن يحتاج إلى نفس الشيء.



أفضل شيء صفحة واحدة، لكل من الملخص عن الحالة والتعليمات معاً ■ معظم الاحتياجات الخاصة للأطفال المصابين بالسكر أثناء تواجدهم بالمدرسة يمكن إدراجها، بالكتابة على سطر وترك سطر، على صفحة واحدة. إن تقديم صفحة واحدة لمعلم طفلك يسهل عليه قراءتها ولصقها على الحائط وإعادة قراءتها على عجل، ويمكن وضع نسخ منها بسهولة في مكاتب كل من الناظر والحكيمة والسكرتارية.

سهل الأمر قدر استطاعتك على الآخرين كي يساعدوا طفلك. إن هدفك هو نقل جميع المعلومات الضرورية بطريقة بسيطة وغير محرجة قدر الإمكان.



التوقيت أهم شيء، ليس فقط للأنسولين ■ اختر وقت التحدث إلى معلم طفلك بكل حرص. إن محاولة جذب انتباهه أثناء

توصيلك لطفلك تعد وسيلة سيئة لبدء هذه العلاقة. وبمجرد بدء وقت الحصة الدراسية. يعد من غير المنصف أن تشتت ذهن المعلم عن أداء مسئوليته الأساسية، حتى "ولو لدقيقة"، وسيكون المعلم أقل إبداء للرغبة في الاستماع إليك.

خطة أفضل كثيراً: اتصل بالمدرسة هاتفياً -قبل أن تبدأ السنة الدراسية. إن أمكن- واطلب إجراء اجتماع موجز مع المعلم والناظر، وهكذا تصل الصورة كاملة للجميع في وقت يكون فيه صالح الطفل هو موضوع المناقشة الوحيد.

٧٨٦

هذا السوار التعريفي المهم... ■ إذا ذهب طفلك إلى المدرسة -أو حتى الحضانة- فإنه في حاجة لسوار طبي "تعريفي" مكتوب فوقه كلمة "مصاب بالسكر" Diabetic. تأكد من ارتداء الطفل إياه في كل يوم أثناء ارتدائه لملابسه (قد تضطر لإزالة بعض الحلقات منه حتى تضيقه فيكون محكم الالتفاف حول معصم الطفل ولا يسقط منه).

٧٨٧

... وساعة يد ■ في علامة على أنه شب عن الطوق بقدر يسمح له بالذهاب للمدرسة، قدم له ساعة يد رخيصة الثمن وعلمه كيف يستخدمها في معرفة الوقت. وبهذه الطريقة يمكنه أن يعرف إن كان موعد فحص جلوكوز الدم قد حان أم لا، أو موعد الوجبة الخفيفة.

٧٨٨

البلوغ المبكر قد يتسبب في مشاكل بنسبة جلوكوز الدم

■ خلال السنوات الخمسين الماضية، صار سن بلوغ الحلم أصغر وأصغر. ففي الخمسينيات، كان المعتاد أن يكون سن البلوغ في حوالي الثالثة عشر من العمر، أما الآن فإنه كثيراً ما يكون في التاسعة أو العاشرة من عمر الصبى أو الفتاة.

فعندما تبدأ في ملاحظة العلامات الأولى للبلوغ على طفلك، حضر نفسك لتلك المرحلة الآتية بلا ريب: جسم طفلك الذي يتغير سريعاً وتقلباته المزاجية العنيفة، بسبب ارتفاع نسب الهرمونات الجديدة.

برغم أن جميع هذه التغييرات صحيحة لدى جميع المراهقين وآبائهم، إلا أنها تكون قاسية بشكل خاص على الأطفال المصابين بالسكر وآباءهم. الأطفال المصابون بالسكر قد يخوضون تباينات شرسة في نسب السكر بالدم، لهذا عليك أن تطلب من طبيب الأطفال أو أخصائي الغدد الصماء مضاعفة ما هو مقرر له من شرائط الاختبار حتى يتمكن طفلك من إجراء الاختبار كل بضع ساعات إذا اقتضى الأمر.

اعلم أن البلوغ أيضاً يمكنه أن يستحث النوع الثاني من داء السكر لدى الأطفال زائدي الوزن بصورة كبيرة. فإذا كان طفلك زائد الوزن، فاحرص على أن يكون اختبار جلوكوز الدم جزءاً من كل عملية فحص طبي.



علم طفلك أن يثق بجسمه ■ الحقيقة: معظم الأطفال ليسوا بالرشاقة الكافية ولا بالجمال الذي يجعل منهم موديلات على أغلفة المجلات. تماماً مثلما أن ٩٩.٩٩٩٩ بالمائة من الكبار أيضاً ليسوا كذلك.

ابدأ في تعليم طفلك مبكراً جداً أن يكون سعيداً بجسده. حتى لو كان زائد الوزن قليلاً. إن الفتيات على وجه الخصوص قد يرغبن في اللجوء للشراهة أو للجوع كأداة للحمية لأنهن يشاهدن صديقاتهن يفعلن ذلك. وأنت بالتأكيد لا تريد منها أن تفعل ذلك.

انتهز الفرصة كي تبين لابنتك أن جسمها من الممكن أن يتحلى بالجمال والثقة أياً كان حجمه وشكله. وفي نفس الوقت شجعها على الأكل بعقلانية وعلى النشاط البدني.

ملحوظة: بالرغم من أن الفتيات يتفوقن في هذا المضمار، فإن الأبحاث التي أجريت مؤخراً تبين أن الصبية المراهقين أيضاً يمارسون حمية الجوع وأسلوب الشراهة ثم التقيؤ في إنقاص الوزن.

٧٩٠

اجعل من عملية تسوق أصناف البقالة تجربة تعليمية... ■ حتى الأطفال في سن الحضانة المصابون بالسكر يمكنهم تعلم الكثير عن التغذية واتخاذ خيارات صحية أثناء قيامهم برحلة معك إلى السوبر ماركت. أشركهم في اتخاذ القرارات -يمكنك الحد من الاختيارات المتاحة أمامهم- واحترم ما يحبونه وما لا يحبونه من طعام (لا تندهش إذا غيروا رأيهم في الشهر التالي).

الأطفال الأكبر سناً وكذا المراهقون قد يضيفون بعضاً من مهاراتهم. فيتعلمون كيفية انتقاء المنتجات الزراعية، واللحوم. والأسماك وكيف يقرءون ما كتب على أغلفة المنتجات ويفهمونه، وكيف يشترون طعاماً في حدود الميزانية المخصصة له. وكيف يؤثر كل اختيار يقومون به على باقي الاختيارات.



... والطهي أيضاً ■ حتى الأطفال صغار السن يمكنهم المساعدة في المطبخ؛ إنهم يحبون ذلك! أطفال الحضانة يمكنهم المساعدة في عمل أطباق السلطة، أو "لت" عجين الخبز أو الكعك وثقبه، وتقليب المكونات في الوعاء العميق. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً أن يتعلموا استعمال السكاكين (بحرص، وتحت رقابة!)

والبوتاجازات والأفران (مع الحرص الشديد والرقابة عن كثب!) وتشاور معهم عند تجربة وصفات أكلات جديدة والعودة أحياناً لأصناف قديمة مستحبة. بل وابتكار أطباق جديدة، على سبيل المثال. البدء بالدجاج. وإضافة خضراوات وأعشاب وتوابل متنوعة إليها.



جرب سباق الثلاثي المصغر ■ صمم سباقاً مصغراً من سباقات الثلاثي الرياضية لطفلك (سيظل مع ذلك مثيراً. وباعثاً على البهجة. وتذكر ضرورة اختبار جلوكوز الدم أولاً وتناول وجبة خفيفة، إذا اقتضى الأمر).

الأطفال الأصغر سناً يمكنهم على الأرجح ركوب دراجاتهم في الشارع جيئة وذهاباً مرة واحدة، ثم المشي أو الركض لنفس المسافة، ثم السباحة لدورتي سباحة حرة في حمام السباحة. ويمكن للمراهقين مضاعفة تلك المسافات بمقدار خمسة ثم عشرة أضعاف.

كافئ طفلك على إكماله لسباق الثلاثي؛ لا تحدد زمناً للأطفال إلا إذا طلبوا ذلك. وبوضع ما بذلوه من جهد في الحسبان فإن الأيس كريم حينئذ يعد جائزة مناسبة ورائعة.



ما المساحة التي يمكن أن تخصصها لابنك المراهق؟ ■ الأطباء وعلماء النفس ومرضى السكر أنفسهم، جميعهم يشهدون بذلك: عبور فترة البلوغ لشخص مصاب بالسكر أمر أكثر تعقيداً على الإطلاق من التعامل مع أي الحالتين وحدها. إن التقلبات المزاجية وتدفق هرمونات المراهقة المتضاعف يضخم تأثيره وجود تقلبات مزاجية وهرمونات متدفقة نتيجة تأرجح مستويات جلوكوز الدم. وهكذا يمهد المرض الساحة بشكل مثالي أمام سلوك المخاطرة لدى المراهق. فبقدر الإمكان. عليك أن تساعد ابنك (أو ابنتك) المراهق على أن يتعامل مع مسائل هويته الاجتماعية والشخصية بمعزل عن مسائل مرض السكر. إن المعارك بل وبعض المسائل المتعلقة بالسلامة في موضوع السيطرة على جلوكوز الدم يجب أن يشرف عليها الآباء من خلال مناظير هذه السن التي يعد من الطبيعي فيها حدوث صراعات حول الاستقلالية وقضايا الحكم الذاتي.

٧٩٤

خطط من الآن لتلك السنوات التي يجتاز فيها أبناؤك مرحلة المراهقة ■ بدون أن أحاول رسم ملامح الجدية على الموقف، أعتقد أن الآباء الذين تشخص حالات أطفالهم على أنها سكر من النوع الأول أو الثاني محظوظون بصورة غير عادية من ناحية ما: إن في استطاعتهم تأسيس العادات. والآمال والنفوذ من سن مبكرة للطفل، وقد يكون هذا أيسر كثيراً من تقديم محاذير جديدة للمراهق العنيد. إن المصارحة والاحترام وإعطاءه بعض السلطة سواء كان طفلك قد تعلم المشي لتوه أو في سن

المدرسة ستساعد كلاً منكما وتقدم لكما عوناً كبيراً عند بلوغه سن منتصف فترة المراهقة.



يمكنك تحقيق راحة أكثر لجلد ابنك ■ اعتراضات ابنك على كونه مصاباً بالسكر تقوم بشكل كبير على المحاذير الغذائية وما تسببه هذه الحالة من إزعاج. ولا يوجد أمر آخر يشغله حقيقة. فالمضاعفات في المستقبل تبدو بالنسبة له أمراً بعيداً عن تفكيره، برغم إيمانه باحتمال حدوثها.

ومحاولتك الإقلال بقدر الإمكان من شكاوى الضيق قد تجعل حالة السكر لدى طفلك أخف وطأة عاطفياً وكذلك بدنياً. بالنسبة لمشاكل جفاف الجلد، ولا سيما في الشتاء، هناك لوسيونات مرطبة مثل Jergens، و Curel، و Vaseline Intersive Care، وغيرها قد تكون مفيدة، ولكن بعض الأطفال قد يحتاجون إلى علاجات أقوى. ابحث عن لوسيونات الجسم الخالية من الكحول (لأنه مسبب للجفاف). وزيت معدني نظراً لخواصه كحافظ للرطوبة. سل الصيدلي أو متجر الأطعمة الصحية عن Bag Balm، وهو كريم ابتكر خصيصاً لعلاج ضروع الأبقار. وقد تبين بعد ذلك أنه رائع في علاج عضة الصقيع ولفحة أوجه المتزحلقين على الجليد نتيجة لاصطدامهم بالريح، وكثير من الممرضات يستعملنه في هدوء ودون ضجيج منذ سنوات كوقاية لمرضاهم من قرح الفراش. ولما كان Bag Balm له قوام زيت البارافين ورائحة نفاذة، فإن عليك أن تمنح طفلك وقتاً كافياً حتى يتشربه الجلد وحتى تختفي الرائحة قبل أن يرتدي ملابسه.

٧٩٦

لا تدع المسميات تحبطك؛ أو تحبطهم ■ بدءاً من سنوات الحضانة وحتى ما بعد انتهاء سنوات مراهقتنا بمدة طويلة: تظل مسميات الأشياء قادرة على استثارة جميع أنواع المشاعر السلبية بداخلنا. ونظراً لأن بعض قوانين الدول تسمي السكر "إعاقة"، فإن أطفال السكر يحق لهم الحصول على بعض الاعتبارات الخاصة في المدارس: كل شيء بدءاً من الحصول على "معلمين ظل" للأطفال الذين تسبب لهم تقلبات جلوكوز الدم مشاكل سلوكية وحتى الحصول على زمن إضافي ومساعدة أثناء امتحانات آخر العام أو التيرمات. وطفلك أكثر من أي طفل آخر حساس، يحتاج لأن يتعلم أن المسمى ليس إلا مسمى وليس صفة تلتصق بالإنسان.

٧٩٧

نحن موظفي الحكومة ونحن هنا لمعاونتك ■ في الولايات المتحدة يوجد ما يسمى البرنامج القومي للتثقيف بشأن مرضى السكر وهو برنامج لديه معلومات حول معاونة الأطفال المصابين بالسكر. وموارده حول السكر لدى

الأطفال والمراهقين تقدم كتيبا بعنوان .Helping the Student with Diabetes Succeed A Guide for School Personnel. إنه لا يقدر بثمن للآباء، حتى يعلموا ما يجب على المعلمين والإداريين أن يعلموه. والكتيب مجاني وهو متوفر على موقع البرنامج NDEP على شبكة الإنترنت: http://ndep.nih.gov.

هناك ذراع أخرى للحكومة الأمريكية، وهو قسم الحقوق المدنية التابع لوزارة العدل، الذي لديه تفاصيل قانون "الأمريكيون ذوو الإعاقات" وماذا تفعل حيال التمييز. ادخل على موقع: http://www.susdoj.gov/disabilities.htm.

٧٩٨

لا تشعر بالحرج، إليك مكاناً جيداً لتبدأ منه ■ إذا كنت قد بحثت بالفعل في موقع جوجل عن كلمة diabetes، فلابد أنك تلقيت طوفاناً من المعلومات عن داء السكر. فلا تنزعج. إن هيئة تبادل المعلومات القومية حول السكر NDIC توفر الكثير من البيانات والمراجع وتحولها إلى أجزاء يسهل الوصول إليها. وسوف تجيب عن أي استفسارات عن السكر سواء عن طريق الهاتف، أو الفاكس، أو البريد، أو البريد الإلكتروني؛ فقط تذكر ضرورة الاتصال بين الساعة ٨:٣٠ والساعة ٥:٠٠ مساء حسب توقيت شرق الولايات المتحدة، من الاثنين حتى الجمعة.

وتوفر هيئة NDIC كتيبات، وبروشورات، ومعلومات على شبكة الإنترنت، ومواد للقراءة مجانية. موقع الإنترنت قد يحيلك أيضاً لمنظمات صحية محلية. اتصل بـ NDIC على العنوان التالي:

National Diabetes Information Clearinghouse
One Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Phone: (800) 860-8747 or (301) 654-3327
Fax: (301) 907-8906
E-mail: ndic@info.niddk.nih.gov



التعامل مع مشاكل الأسنان لدى طفلك ■ مشاكل الأسنان واللثة قد تكون أكثر وضوحاً لدى مرضى السكر. إن تراكم البلاك لدى الجميع يضم جراثيم بداخله، ولكن ارتفاع نسبة جلوكوز الدم يساعد الجراثيم والبكتريا على الازدهار والتكاثر. وهذا يؤدي إلى نفس كريه وإلى احتقان اللثة وتورمها مما يجعلها تنزف عندما تستعمل فرشاة الأسنان.

الأطفال المصابون بالسكر قد يعانون من مشكلات الأسنان واللثة بنسبة أكثر من غيرهم إذا ظل جلوكوز الدم مرتفعاً. افحص فم طفلك مراراً وبانتظام. اللثة المحتقنة النازفة تعد من

العلامات الأولى لأمراض اللثة؛ والتي قد تؤدي لعدوى ميكروبية وخراريج باللثة والعظام التي تحتوي على الأسنان بداخلها. العدوى الميكروبية قد تجعل لثة طفلك تنحسر عن أسنانه. وقد تؤدي إلى سقوط مبكر للأسنان.

٨٠٠ افحص دائماً قدم طفلك

■ تلف القدم يعد تهديداً مستمراً يواجه مرضى السكر، الذين قد لا يشعرون بالبثور أو بالإصابات عند حدوثها. فتأكد دائماً من أن طفلك يرتدي جواربه وأن طفلتك ترتدي جوربها مع حذائها أو "شباشبها"، حتى تتجنب الإصابة بالبثور. كذلك فإن الجوارب العالية التي تصل إلى مستوى الركبة والتي تكون ضيقة للغاية عند قمتها تعد دعوة هي أيضاً لوقوع مشاكل لأنها تمثل قيداً للدورة الدموية.

الأهم من هذا كله، افحص أحذية طفلك أسبوعياً للتأكد من أن مقاسها لا يزال مناسباً لقدمه. تأكد من أن فورة نموه لم تحبس قدم الطفل في أحذية صارت فجأة ضيقة. قم بشراء الحذاء في نهاية النهار، وهو الوقت الذي تكون فيه قدما طفلك في أكبر حالاتهما. واجعل طفلك يعتد على الأحذية الجديدة بأن ترتديها لمدة ساعة أو اثنتين يومياً طوال الأسبوع الأول.

٨٠١ افحص حذاء طفلك كل صباح

■ كل مواطن أمريكي من سكان ولاية تكساس وجنوب غربي الولايات المتحدة تعلم أن يفحص حذاءه من الداخل قبل ارتدائه؛ فالعقارب، والعناكب، وغيرها من الهوام المؤذية قد تزحف إليها باحثة عن مكان مظلم ودافئ. ولكن حتى في المناطق الأخرى حيث لا توجد مثل هذه الأمور، يعد فحص حذاء طفلك من الداخل قبل ارتدائه إياه عادة طيبة تنميها لديه: فالألعاب الصغيرة، والأجزاء المفككة من الحذاء أو غيرها من الأخطار ذات الحواف قد تكون مختبئة، وجاهزة لإحداث إصابة بقدمي طفلك.

٨٠٢ لا تدفع الطعام في فم طفلك دفعاً

■ حتى الأطفال الصغار في سن تعلم المشي والحضانة تجدهم أفضل قدرة من آبائهم على قياس مدى انفتاح شهياتهم. ففي الغالب لن يميل أطفالك إلى الشراهة في الطعام إذا أنت تركتهم يغرفون الطعام لأنفسهم أو إذا قدمت لهم كميات قليلة من الطعام ودعوتهم لأن يطلبوا المزيد.

أما حضهم على أن يتناولوا ملعقة إضافية من أجل "مامي"/"دادي"/"جدو" وسائر أفراد العائلة فقد يؤدي إلى شراهة للطعام تستمر طوال عمرهم وإلى بدانة في سن الطفولة.

٨٠٣ تأكد من فحص طبيب الأطفال لضغط دم طفلك ■ يجب أن يقوم طبيب الأطفال بقياس ضغط الدم في كل زيارة روتينية اعتباراً من بلوغ الطفل سن الثالثة. إن ضغط الدم المرتفع لدى الأطفال قد يبدأ ويتسبب في تلف هائل قبل أن يشخص رسمياً أو يعالج، والأطفال المصابون بالسكر تحديداً أكثر الفئات تعرضاً للإصابة به. سل طبيبك أن يفحص ضغط دم طفلك على الأقل في كل فحص دوري سنوي.

٨٠٤ اطلب فحص طفلك إن كان مصاباً بالحساسية للجلوتين ■ يوصي الباحثون الطبيون الآن بأن يجرى فحص الأطفال المصابين بالسكر من النوع الأول إن كانوا مصابين أم لا بالمرض الجوفي، أو الحساسية للجلوتين. إن المرض الجوفي اضطراب وراثي يجعل الناس غير قادرين على تحمل الجلوتين. وهو بروتين يوجد في القمح. والجودار. والشعير. وعندما يأكلون طعاماً يحتوي على جلوتين، يستجيب جهاز المناعة عن طريق تدميره لبطانة الأمعاء الدقيقة. ولما كانت مناطق التلف لا يمكنها امتصاص العناصر الغذائية بكفاءة. فإن المرضى بهذه الحالة يصابون بسوء التغذية؛ أياً كان مقدار ما يأكلونه أو حسن تغذيتهم. إن السيطرة على مستويات الجلوكوز لدى طفلك ومقدار ما يتناوله من عناصر غذائية سيكون أسهل كثيراً إذا صرت على دراية إن كان مصاباً بالحساسية للجلوتين أم لا.

٨٠٥ اجعل علاقتكما صحية ■ إن وجود طفل لديك مصاب بالسكر معناه المزيد من الرعاية التي ينبغي عليك تقديمها. ومزيد من الاستفسارات والفحص والنضال من أجل السيطرة على مستويات الجلوكوز من قبل الآباء. وهذه السيطرة الحازمة يجب أن تكون قاصرة على المرض وحده. دون أن تلقي بظلالها على باقي نواحي علاقتك بطفلك. إن الحفاظ على علاقة صحية مع طفلك يتطلب قدراً وفيراً من السيطرة الذاتية والوعي الذاتي من جانبك. إذا اقتضى الأمر. فاحتفظ بسجل خاص فعلي لتعاملاتكما الإيجابية معاً كل يوم. واحرص على ألا تكون مجرد شرطي أو "أخصائي قياس". ولكن أيضاً أباً دافئ المشاعر يتمتع الطفل في أحضانك بالأمان والنمو السليم. فإذا كانت معظم حواراتك مع طفلك تدور حول القيود أو التحكم. فتوقع حدوث مشاحنات وظهور مشاعر الغضب والحنق.

٨٠٦ لا تعاقبه على زلاته فيما يتعلق بالسكر ■ "الانضباط" في واقع الأمر معناه "التوجيه". إن عقاب طفلك من أجل أي شيء متعلق بمرض السكر الذي يعاني منه يجعل ذلك المرض يبدو له في صورة ظلم مفرط أكثر من ذي قبل. جميع الأطفال يخبئون الحلوى؛ وعندما يفعل طفلك مثلهم هو الآخر. فإن تلقيه لنفس العقاب الذي كان سيحصل عليه إذا قام بشيء متعمد أو ينطوي على تحدٍ لأوامرك يجعل

مسألة مرضه تبدو له أشد وطأة.

نعم، إن النتائج تصير أسوأ بالنسبة لطفلك، لكن من الصحيح أيضاً أن الأطفال ينسون وأنه قد تقع حوادث غير مقصودة. فإذا أمكنك، فاستعمل زلات الطفل المتعلقة بداء السكر وهفواته كلحظات تعليمية، بدلاً من أن تجعلها مناسبات للعقاب. إن غضبك قد يجعله يغضب هو الآخر غضباً مضاداً ومساوياً في المقدار، أو قد يشعره باليأس أو بالذنب؛ أو كل هذه المشاعر معاً.

٨٠٧ طفلك شخص مستقل، والكمال لله وحده ■

هناك أمران يعدان أكبر مسببين للتوتر لدى الآباء وهما أن يعتبرا (خطأ) أن أطفالهما امتداد لهما وليسوا أفراداً مستقلين عنهما، وأن يعتبرا (خطأ) أن السكر عيب أو إخفاق. وقبل أن تضحك سل نفسك إن كنت قد نطقت ذات مرة بهذه العبارة من قبل: "كيف يمكن لابني أنا أن...؟".

السكر حالة عضوية، وليس إخفاقاً؛ وفسيولوجية طفلك ليست انعكاساً لشخصيتك أو لأبوتك أو أمومتك. لا تضف مزيداً من الشعور بالذنب أو الفخر إلى ذلك الخليط المشحون أصلاً بالتوتر من المشاعر المتضاربة؛ وإنما استعن بهذه الطاقة في مساعدة طفلك في العثور على استراتيجيات للتأقلم مع المرض.

٨٠٨ هل زلات طفلك حوادث غير مقصودة، أم معارك سيطرة؟ ■

نسيان مستلزمات العناية بالسكر أو حقن الأنسولين الخاصة به بين الحين والآخر شيء، والمشاكل التي تصبح أشبه بالعادة شيء آخر. احرص على أن تكون عواقب اختيارات السكر السيئة متلائمة مع "الجريمة" التي ارتكبها الطفل. وعلم طفلك أن يتوجه نحو اختيارات أفضل. فجميع الأطفال تقريباً يرغبون في مزيد من الحرية؛ وحرمانه من بعض الحرية عندما يسيء استخدامها وسيلة أكثر فعالية بكثير -وهي تربوية أيضاً- من أي عقاب آخر.

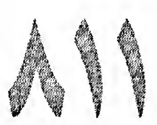
٨٠٩ خطط مسبقاً، حتى يكون درعك العاطفي جاهزاً عندما تحتاج إليه

■ مرضى السكر لا يمكن دوماً اعتبارهم مسئولين عن تصرفاتهم عندما ينخفض مستوى سكر الدم لديهم. وبنفس القدر الذي تتسبب فيه الكلمات أو الصدمات من الألم، تذكر أن الأطفال مرضى السكر لا يكونون في حالاتهم المعتادة الذهنية أو العاطفية عندما تكون مستويات الجلوكوز لديهم بالغة التدني. وبنفس قدر الصعوبة الذي تشعر به وأنت تسمع أو تخوض تجربة ما، فمن المهم أن تتذكر أن طفلك قد يتحدث أو يتصرف بطرق قد

لا يتذكرها فيما بعد. خطط إذن من الآن، حتى تكون قادراً على أن تتذكر، أن تلك الأمور ما كانت لتحدث لو كان طفلك متمتعاً بحالة طبيعية.

٨١٠ **الآباء ليسوا دائماً شركاء متساوين** ■ قد يكون من الصعب تربية طفل مريض بالسكر، والأسرة التي بها أب وأم قد لا تجدهما دائماً متحملين لنفس القدر من الأعباء بالتساوي. وكثيراً، ما تجد أحد الأبوين يحمل قدراً أكبر من عبء العمل في رعاية مرض الطفل بالسكر، وقد تجد في أحوال أكثر، أن أحد الأبوين يحمل قدراً أكبر من العبء العاطفي.

فإذا كنت الأب أو الأم "الأقل تحملاً للعبء". فحاول أن تحدد أوجه القيود أو الضيق التي تمنعك من الاعتناء بمرض طفلك، أي شيء يجعلك أقل اشتراكاً في تحمل المسئولية. أما إذا كنت الطرف الذي يحمل العبء الأكبر. فافعل كل ما بوسعك حتى تشرك معك شريك أو شريكة حياتك في تحمل العبء. إن فهم مسألة أن السكر ليس إخفاقاً أو نقصاً في المثالية يجعلك أكثر قدرة على رؤية مدى تأثيره عليك وعلى شريك حياتك وعلى حياة طفلك. ابذل كل جهدك للإقلال بقدر الإمكان من مشاعر الحنق حتى لا تجعل طفلك غريباً عن أحد الأبوين.



قايض على الجوائز ■ نعم، إن العواقب المؤلمة المحتملة قد تكون أول شيء يتبادر إلى ذهنك عندما تضبط طفلك يخفي الحلوى؛ ولكن تعليم طفلك كيف "يقايض من أجل الحصول على الجوائز" أسلوب أكثر نفعاً بكثير، سواء على المدى البعيد أو فوراً.

الأطفال في سن قبل المراهقة يكونون من الصغر بحيث لا يمكنهم تعلم المقايضة على الجوائز. فإذا فهم طفلك مسألة التوازن بين الطعام والأنسولين، وعلم أنه من الواجب عليه أن يخبر الكبير بأنه جائع أو يشعر باشتياق للحلوى. فإن كلاً منكما سيكون أسعد حالاً. سيكون حجم قلقك أقل حول العواقب المحتملة لإخفائه للطعام، وسيكون أكثر ارتياحاً عندما يعرف أن لديه مساندة تحبه وترعاه. علمه مبكراً: ألا يخفي مطلقاً طعاماً دون علم أبويه أو معلمه.



ماذا تقول حتى تجعل كل شيء أسوأ ■ تشعر النساء بالإهانة البالغة عندما يشير أحدهم إلى أن حالتهن العاطفية هي نتيجة لتذبذب مستوى الهرمونات لديهن شهرياً. ومرضى السكر يشعرون بنفس القدر من الإهانة عندما يُسألون إن كان سلوكهم هذا بسبب انخفاض سكر الدم أم لا. حتى إن كانت نواياك طيبة، فإن طرح هذا السؤال من المحتمل أن يثير غضب شخص هو بالفعل مصاب بالضيق أو الغضب، لا سيما إذا كنت على حق فيما تقول!

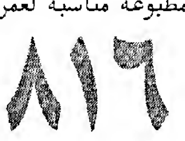
وبدلاً من التساؤل عن مستوى جلوكوز الدم، فكر في أن تعرض على طفلك عدة اختيارات: "هلا أحضرت لك بعضاً من لحم الديك الرومي أو الموز أو شيئاً ما، طالما أنني مستيقظة؟". إن طرح الأمر على هذا النحو، يشكل حلاً ممكناً للمشكلة بدون استثارة الحساسية العاطفية المفرطة لدى الطفل؛ أو شجب مشاعره الحقيقية على شماعة الهرمونات. إن طفلك قد يكون بالفعل غاضباً دون أن يعاني من انخفاض سكر الدم!

٨١٣ **لا تناد على طفلك ملقباً إياه بمرضه** ■ دع طفلك يحتفظ بشخصيته وألا يلقب بمرضه. فكلما أمكنك: أشر إليه قائلاً: "جوي. طفل مصاب بالسكر".

٨١٤ **إن أمكن، فاجعل المربية تحصل على دورة تثقيفية** ■ المربية أو جليسة الأطفال ليست مجرد شخص يحبه طفلك ولديه وقت فراغ ليلة السبت. فمع احتياج طفلك لرعاية خاصة بخصوص موعد وجباته والأصناف التي يتناولها. تحتاج جليسة الأطفال لبعض التثقيف بشأن أعراض انخفاض سكر الدم وكيفية علاجه. وسوف تضطر للقيام بكثير من هذا التثقيف الفردي بنفسك.

وللمسائل العامة المتعلقة بمجالسة الأطفال غير المصابين بالسكر، ابتدع الصليب الأحمر الأمريكي دورة تعليمية متميزة في مجالسة الأطفال موجهة للمراهقين. ويمكن للسلطات الدينية المحلية أن تخبرك إن كانت هذه الدورة تقدم بمكان بالقرب منك أم لا. ومنظمة Safe Sitter هيئة أخرى تقدم دورات تدريبية في مجالسة الأطفال. اتصل برقم هاتف ٤٠٨٩-٢٥٥ (٨٠٠) حتى تعرف إن كان هناك برنامج يقدم في مكان قريب منك.

٨١٥ **اجعل طفلك مريضاً بالسكر حاملاً لبطاقة** ■ إن تعليم طفلك كيف يشارك في المسئولية عن رعاية مرضه لأمر حيوي: وإلا فمن سيراقبه بمجرد مغادرته للمنزل؟ إن الانضمام إلى الجمعية الأمريكية للسكر وجمعية سكر الصغار لأمر منطقي تماماً لأي فرد من أفراد الأسرة مصاب بالسكر. إن هذه العضويات تحقق الكثير من الفوائد غير المدرجة داخل كتيباتها. إن طفلك يمكنه أن يقرأ عن داء السكر في مواد مطبوعة مناسبة لعمره، فيجعل رعايته الذاتية أيسر، ويزيل بعض العبء عنك.



الوجبات الجاهزة تؤكل بنهم أكبر ■ وجبات الغداء الجاهزة متوفرة في توليفات مناسبة لنظام مرضى السكر الغذائي. ولكن عليك

بقراءة الأغلفة بعناية: فهي معبأة بأحادي جلوتومات الصوديوم، والدهون، والملح. والأهم من ذلك، أنك لا تستطيع الإشراف على مستوى جودة المكونات.

إن إعداد وجبة الغداء الخاصة بك. مستعملاً أوعية بلاستيكية صغيرة الحجم، يسمح لك بمضاعفة مقدار جاذبية العبوات التجارية الجاهزة؛ وفي الوقت نفسه يتحكم فيما يحتويه غداؤك. مكعبات الدجاج المشوي أو الجبن قليل الدسم. علاوة على الجزر صغير الحجم (البيبي كاروت)، والطماطم الشيري، والتوت بأنواعه. كل في عبوته البلاستيكية الصغيرة. تحول الغداء الصحي إلى وليمة شهية. إن فتح كل حقيبة صغيرة يجعل من اكتشاف الجائزة التالية أمراً مبهجاً، وتناول كميات قليلة من أصناف عديدة من الطعام يزيد من احتمال تناول طفلك للمقدار الكافي من الأصناف الصحيحة.

٨١٧ تغطية الوضع الصحي لطفلك أثناء السفر ■

قد تقوم بإجازة، لكن سكر طفلك لن يأخذ إجازة. راجع شركة التأمين الصحي التي تتعامل معها حتى تتأكد من أنك وطفلك تحظيان بالتغطية التأمينية حيثما حللتما. فإذا لم تكونا تحظيان بالتغطية، فاسعَ لعمل بوليصة تأمين خاصة لإجازتك.

تحدث إلى طبيب طفلك قبل السفر، لاسيما إذا كنت ستسافر خارج البلاد أو حتى إلى منطقة توقيت مختلفة؛ فسوف تحتاج لإجراء تعديلات على الجدول الزمني لمواعيد الأنسولين أو العقاقير التي يتناولها. كذلك عليك بالتأكد من أن حقنته غير منتهية المفعول. وأن تزوده بالمعلومات والهوية الطبية التي تفيد في حالات الطوارئ.

وعليك أن تحمل معك دائماً ضعف مقدار الأنسولين أو العقاقير التي يحتاج إليها طفلك في الأحوال العادية والتي تكفيه طول إقامته بالخارج. لا تضعها في حقيبة سفرك، وإنما ضعها في "حقيبة اليد" التي تحملها معك.

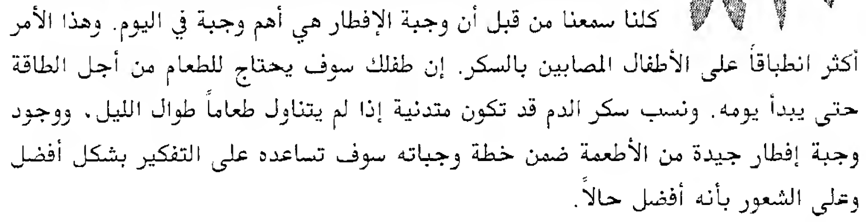
٨١٨ خطط لفصل الشتاء ■

يحتاج الأطفال المصابون بالسكر للقيام ببعض التخطيط الإضافي من أجل الشتاء. إن الهواء الأكثر جفافاً قد يزيد مشاكل أو حالات الحكة الجلدية سوءاً، كما يأتي الشتاء أيضاً بالمزيد من نزلات البرد والإنفلونزا. ولتحذر: إن المرض يلقي بضغوط على الجسد، وهكذا ترتفع مستويات جلوكوز الدم عندما يمرض طفلك، مما يزيد من صعوبة التحكم في حالة السكر. تحدث إلى أخصائي الغدد الصماء الذي يعالج طفلك أو إلى طبيب الأطفال الآن عن أسلوب التعامل مع أيام المرض.

٨١٩ حلول بالحياكة للأطفال الذين يتعاطون الأنسولين بمضخة

■ الإبرة والخيط والقليل من روح الإبداع قد تيسر على الطفل ارتداء

مضخة الأنسولين. حتى الأطفال الصغار للغاية يستعملون الآن مضخات الأنسولين، ولكن ملابس الأطفال في سن تعلم المشي كثيراً ما لا تكون مزودة بأحزمة أو بتصميمات تسمح بارتداء المضخة بسهولة. إذا قاوم طفلك التجهيزات المصاحبة لبعض المضخات، فاصنع له ملابس داخلية جديدة: بحياكة مربع من الجرسيه القطني (من تي-شيرت ضاق عليه؟) في ظهر التي شيرت الذي يرتديه ليصنع جيباً يحمل المضخة بسهولة. ولا يحتاج هذا التي شيرت بعد تعديله لأي تعليمات خاصة لغسيله. ويمكنه ارتداء هذا القميص تحت ملابسه الأخرى. ووضع الجيب أو الجراب في الظهر يبعده عن طريقه ومع ذلك يظل الوصول إليه ممكناً.

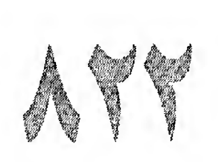


أمي كانت على حق: وجبة الإفطار هي أهم وجبة على الإطلاق ■ كلنا سمعنا من قبل أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم. وهذا الأمر أكثر انطباقاً على الأطفال المصابين بالسكر. إن طفلك سوف يحتاج للطعام من أجل الطاقة حتى يبدأ يومه. ونسب سكر الدم قد تكون متدنية إذا لم يتناول طعاماً طوال الليل. ووجود وجبة إفطار جيدة من الأطعمة ضمن خطة وجباته سوف تساعده على التفكير بشكل أفضل وعلى الشعور بأنه أفضل حالاً.

هناك ملحوظة واحدة: بيضة واحدة قد تبدو خياراً بروتينياً بديهياً. ولكن الأبحاث تبين أن صفار البيض قد لا يكون طعاماً مناسباً لمرضى السكر، لا سيما إذا كانوا يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول. وبدلاً من ذلك. فكر في طهي بديل البيض السائل. أو تقديم جبن قريش قليل الدسم أو جبن الدوبارة، أو شرائح الديك الرومي أو الروزبيف خالي الدسم. أو التونة المعبأة مع الماء، أو حفنة من المكسرات، أو زبد الفول السوداني.



اجعله يشعر بالأمان وهو يتحدث إليك ■ يحتاج الأطفال للشعور بالأمان وهم يتحدثون عن مرضهم بالسكر وعن شعورهم تجاهه. وبرغم صعوبة ذلك، فإن فصل مشاعرك عن الاستماع المجرد إليهم أمر بالغ الحيوية. وأنت باعتبارك الشخص الناضج المحبوب من الطفل، فإنك لست فقط مصدراً للمعلومات. لكنك تحتاج أيضاً لأن تكون مأوى آمناً من الإحباطات والمخاوف من النكسات المتكررة الناجمة عن تجاهل السكر. فلا تجعل ردود أفعالك تدفع طفلك لأن يقرن بين ارتفاع مستوى جلوكوز الدم وبين الخزي واللوم -فهو يحتاج للأمان عندما يتكلم معك- عن أي شيء.



لا تهمل أطفالك الآخرين ■ هذا الأمر يجب أن يكون بديهياً (هذا ليس معناه أنه سهل!).



نصائح من مرضى سكر يعيشون بمفردهم

جميع النصائح الواردة في هذا الفصل مرتبطة بشعور الإنسان بأنه أقل عرضة للحوادث برغم أنه مصاب بالسكر ويعيش بمفرده. وعندما تشعر بأنك آمن، تصبح أقل توتراً. ونتيجة لذلك، تظل مستويات جلوكوز الدم لديك أكثر استقراراً.

٨٢٣ **احتفل بكونك وحيداً** ■ توجهك العقلي هو أهم شيء خاصةً عندما تكون وحدك بالمنزل. نعم، فالحياة بمفردك تحمل عيباً يتمثل في الشعور بالوحدة أحياناً؛ كما أن لها ميزة التمتع بخصوصية هائلة. فيمكنك أن تركض في جميع أنحاء المنزل وأنت ترتدي قناع حيوان الموظ (نوع من الأيائل) طوال اليوم إذا أحببت (طالما كانت الستائر مسدلة). ويمكنك مشاهدة التليفزيون في الساعة الثانية صباحاً، وشي الهامبورجر في وجبة الإفطار، أو القيام بتمارين اليوجا في غرفة المعيشة وأنت عار من الثياب. ولما كان كل شيء في الحياة له وجهان، فعليك أن تركز على ما ستكسبه من الحياة وحيداً، بدلاً من أن تحزن على ما تشعر أنه ينقصك في أي لحظة.

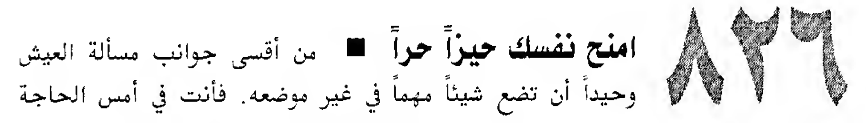


لا تغادر البلدة بدونه ■ لا تفكر مجرد تفكير في مغادرة البلدة بدون إعطاء صديق تثق به نسخة من خط سيرك. كل شخص يعيش وحيداً يفعل ذلك، سواء كان مريضاً بالسكر أم لا. فإذا لم يكن لديك أشخاص منتبهون

ينتظرونك في مكان معين وفي توقيت محدد، فكيف سيعلمون إن كان مكروهاً قد حدث؟ إن القيام بذلك يمثل عوناً لك ويهدئ بالك ويطمئن كل من يهتم لأمرك.

٨٢٥ هل ساعتك هذه تصدر ذبذبة، أم أنك فقط مسرور لأنك رأيتني؟

■ الرعاية الذاتية لمرضك تقع فوق كاهلك. ولكن الحياة بمفردك تجعل من الأهمية بمكان أن تتذكر جميع نقاطك المرحلية طوال يومك. وهناك أداة معاونة رائعة في هذا الصدد ألا وهي الساعة ذات الذبذبات: فهي بدلاً من أن تصدر صوتاً مزعجاً لتنبيهك، تصدر ذبذبة لا يمكن لمن يرتديها أن يخطئها (وهي ذبذبة صامتة لتوقظك أو لتذكرك بأمر ما). وما لم تكن ممسكاً بيد أحدهم في تلك اللحظة، فإن الاهتزاز سيكون بمثابة تنبيه خاص لك. إن الساعة ذات الذبذبات، والتي ابتكرت أصلاً لمساعدة الصم، يمكنها أن تجعلنا، نحن مرضى السكر أيضاً، نحافظ على مواعيدنا. زر "جوجل" Google وابحث عن Vibrating watch، سوف تعثر على تنويعة كبيرة من مختلف الماركات والأسعار لتنتقي من بينها.



٨٢٦ امنح نفسك حيزاً حراً

■ من أقسى جوانب مسألة العيش وحيداً أن تضع شيئاً مهماً في غير موضعه. فأنت في أمس الحاجة للنظارة حتى تعثر على النظارة. وماذا سيكون الحل إذا لم تعثر على مفاتيح سيارتك؟

حدد موقعاً داخل منزلك -مثل قاع درج ملابسك الداخلية، أو أحد أرفف المطبخ، أو بجوار حوض الحمام؛ أو أي مكان آخر- ليكون "القاعدة المنزلية" لتجميع ممتلكاتك التي لا يصح مطلقاً أن تضيع منك. عندما لا تجد نظارتك فوق قنطرة أنفك، فستجدها دائماً في "موقعك" هذا. وعندما لا تجد مفاتيح سيارتك في يدك أو في "كونتاكت" السيارة، فسوف تجدها في موقعك. كن موسوساً وبشكل قهري ما أمكنك حيال ذلك؛ فلن تندم أبداً.

قد تفضل مكاناً آخر -بالقرب من فراشك؟- لمقياس جلوكوز، وشرائط الاختبار، وأقراص الجلوكوز.



٨٢٧ تعرف على جيرانك

■ نظراً لأنك تعيش وحيداً، فعليك أن تتعرف على جيرانك. تعرف على عائلاتهم وأقربائهم، وخذ فكرة عن مواعيدهم الطبيعية. إن حماية منزل جارك من اللصوص هو حماية لسلامتك أنت أيضاً.

أيضاً، عليك أن تخبر جيرانك بأنك مصاب بالسكر، وأن تخبرهم بما تفعله إذا لم يروك في مواعيدك المعتادة.

٨٢٨ اطرق الباب ثلاث مرات

■ إذا كنت تقطن شقة أو منزلاً مجمعاً "تاون هاوس" حيث تشترك في جدار واحد مع جار، فاتفق معه على إشارة ما تدل على أنك في حاجة إلى مساعدة.

٨٢٩ اصطحب مستلزمات السكر معك إلى البحر

■ من الذي قال إن السيطرة على مرض السكر ليس بالأمر الباعث على البهجة؟ اتجه إلى شبكة الإنترنت وانظر كم عدد الرحلات البحرية المختلفة التي تقدم لمرضى السكر. إنك لا تركب سفينة مع رفقاء إبحار يفكرون بطريقة مشابهة وحسب، وإنما يخدمك أيضاً طهاة يطهون مع مراعاة احتياجاتك الخاصة.

كما يجب عليك مراجعة مستشارك الضريبي: بعض الرحلات البحرية المخصصة لمرضى السكر تقدم أيضاً ندوات تثقيفية على متن البواخر. انظر إن كان في مقدورك أن توفر جزءاً من تكلفة إجازتك، لأن هذه رحلة ذات هدف طبي...

٨٣٠ أنت تعرف كيف تصفر، أليس كذلك؟

■ أضف صفارة إلى سلسلة مفاتيحك، أو فكر في ارتداء واحدة في شريط أو سلسلة حول عنقك، خارج وداخل المنزل. إذا كنت بالخارج واقترب شيء ما منك فضايقك، فانفخ في تلك الصفارة حتى تخيف المعتدي. وعلى نفس الدرجة من الأهمية، فإن ارتداء صفارتك داخل منزلك يمكنك من استدعاء النجدة، أحياناً من خلال جدران الشقة! لا يشترط أن تكون صفارة مدرب غالية الثمن مصنوعة من الستينلس ستيل، فحتى الصفارات البلاستيكية الرخيصة التي تباع في المتاجر يمكنها أن تصدر أصواتاً مزعجة تخترق الأذن وهي تباع في تشكيلة متعددة الألوان ذات ألوان فوسفورية براقة ويسهل تحديد مكانها حتى ولو كانت في قاع حقيبة اليد.

٨٣١ أضع الكثير من الوقت في تناول وجبة العشاء

■ كثيرون جداً من أولئك الذين يعيشون بمفردهم يلتهمون وجبات عشائهم سريعاً أمام التليفزيون. فاجعل وجبة عشائك تطول لمدة لا تقل عن خمس وأربعين دقيقة. وعندما تبطئ من سرعة تناول الطعام، تحدث بعض الأمور الرائعة:

- يتحول تناول الطعام إلى مائدة طعام أو وليمة لتجعل منها تجربة تبعث على البهجة.

- تمنح جسمك الفرصة لكي تبدأ في الشعور بالشبع وهي عملية تستغرق من عشرين إلى ثلاثين دقيقة.
- وهذا معناه أنك لن تأكل في نهم دون تفكير، بينما أنت في حقيقة الأمر لا ترغب في ذلك.



استعن بصديق ■ يجب أن يكون لديك شخص ما تراجعه كل صباح. لا يشترط أن يكون صديقك هذا مريضاً بالسكر مثلك، أي شخص يعيش وحيداً وربما كان في حاجة للمساعدة سوف يستفيد من هذا الترتيب، وكذلك ستستفيد أنت.

مكالمتك من الممكن أن تكون موجزة: "أهلاً، إنه أنا. هل أنت بخير؟ أنا بخير. هل تحتاج إلى أي شيء؟".

المهم أنكما تأكدتما من أن صديقك حي وبخير.



لا تتعالَ على استخدام العكاز ■ كثيرون يستخدمون العكاز في الشتاء حتى يتمكنوا من خوض الشوارع المكسوة بمياه الأمطار أو الجليد في البلدان الشمالية، فقط لأنهم لا يستطيعون تحمل خطر الإصابة بكسور عظمية. فإذا كنت مريضاً بالسكر، فإن توازنك معرض للاختلال. لذلك فقد صار الأمر أكثر أهمية بالنسبة لك. أحد جيراني، وهو ليس مريضاً بالسكر، تعرض للسقوط في أول أيام العام الجديد وأصيب بجرح مع كسر مضاعف بالكتف استدعى ساعات من الجراحة وشهوراً من العلاج الطبيعي!

استعمل عكازاً جميل الشكل حتى يمنحك البهجة. إن عكازي له قمة نحاسية على هيئة رأس كلب، وإنني أبحث عن عكازات أخرى حتى أكون مجموعة منها. إذا كنت تعيش وحيداً في مكان تكثر فيه مياه الأمطار أو الجليد أو الرمال، فإن عصى التزلج والأحذية المسمارية يمكن أن تساعدك على التشبث بالأرض حتى تتجنب السقوط.



ربما لا يجب أن تغلق عليك بابك بإحكام ■ يجب علي أن أعترف بأن هذه النصيحة مثار جدل. فهي تتوقف على مدى أمان منزلك واطمئنانك إلى الحي الذي تسكن فيه. وسبب هذه النصيحة أن صديقاً كان يعاني من حالة سكر حادة وكان معدل زياراته لغرفة الطوارئ من مرتين إلى ثلاث مرات سنوياً. ورغم سعادته لأنه ينقذ في الوقت المناسب، إلا أنه سئم من قيام فنيي وحدة الطوارئ بكسر باب منزله في كل مرة يأتون فيها لنجدته.

إذا كنت تشعر بالأمان في منزلك أو شقتك، فاترك بابك غير مغلق بالقفل عندما تأوي إلى فراشك. فإذا احتجت لسيارة إسعاف، فلن يضطر رجال الإسعاف لتحطيم الباب للدخول. ثم تركه مفتوحاً بعد ذلك.

٨٣٥ لا تكن خجولاً

■ إذا كنت تعيش في شقة. فدع العاملين بالبناية يعلمون أنك مريض بالسكر ويعلمون بجدول مواعيدك.

اترك ورقة تعليمات تذكر فيها أنه لو لم يشاهدوك بحلول توقيت معين كل صباح، فإن عليهم أن يقرعوا الجرس. فإذا لم تجبهم، فعليهم الاتصال برقم إسعاف الطوارئ.

٨٣٦ أفكار ذكية للحمام ١: ثبت القضبان الملائمة للإمساك بها

■ عليك بتركيب قضبان للإمساك بها قوية الاحتمال في حوض استحمامك. تأكد من أنها قادرة على احتمال ما لا يقل عن ١٠٠ رطل فوق وزنك؛ فأي شيء أقل من ذلك سيشكل خطورة عليك.

٨٣٧ أفكار ذكية للحمام ٢: استخدم حوض استحمام (بانيو) ضد الانزلاق

■ غط حوض استحمامك بصور لاصقة جذابة. اجعل هذه الوسائل المساعدة على تشبثك بالأرض كبيرة قدر استطاعتك حتى تلائم تماماً حجم قدميك.

٨٣٨ أفكار ذكية للحمام ٣: الهاتف المناسب

■ الهواتف اللاسلكية عادة ما تكون أول هواتف يفكر فيها الناس لأنها قابلة للتنقل بسهولة. ولكن بالنسبة للحمام (وبجانب الفراش) فإنني أنصح بهاتف متصل مباشرة بالدائرة الكهربية لأنها تعمل عادة حتى أثناء انقطاع التيار. الحقيقة، أنه أثناء حادثة انقطاع التيار الكبرى في ١٤-١٥ أغسطس، ٢٠٠٣، كان هاتف غرفة نومي وحده، والذي كان متصلاً اتصالاً مباشراً بالدائرة الكهربائية، هو الذي يعمل. أما الخمسة أو الستة هواتف اللاسلكية أو الخلوية التي كانت موزعة في أجزاء مختلفة من الشقة فكانت معطلة تماماً عن العمل.

٨٣٩ استغل خصوصيتك في اكتساب عادات جديدة

■ كثيراً ما تكون العادات مسئولة عن تشكيل هوياتنا؛ ففي الواقع أن العادات

المغروسة فينا منذ أمد طويل هي على الأرجح ما يجعل السيطرة على مستويات جلوكوز الدم أمراً بالغ الصعوبة. غير أن الخبراء السلوكيين يقولون إن اكتساب عادة جديدة يمكن القيام به فقط في ثمانية وعشرين يوماً، وهي فترة زمنية تقل عن شهر!

إن الخصوصية من أهم مزايا الحياة وحيداً، فلتستغلها إذن! ضع لافتات كبيرة الحجم داخل مطبخك، أو أمام التليفزيون، لتذكر نفسك بأهدافك الجديدة. واصنع بعض العادات الجديدة الأصح، بحيث يؤتي كل ما تفعله بالفطرة -أي في صورة روتينية بدون تفكير- ثماره في تحسين حياتك.

٨٤٠ تجاهل المسوقين المتحكمين في حجم ما تتناوله ■ كل شيء تشتريه تقريباً يقدم لك في أحجام خاطئة: الزجاجات، الأكياس، العلب غالباً ما تحوي على الأقل كمية تكفي اثنين، وعادة أكثر من ذلك. فاجعل عملية تفريغ محتويات أكياس بقالتك تتم على خطوتين. وقبل تخزين مشترواتك، قسمها إلى مقادير بحجم تقديم يكفي لمرة واحدة. الأكياس البلاستيكية التي لها سوستة تسهل تماماً ذلك الأمر عليك، بحيث يصبح تحديد الكميات أمراً يتم بدون مجهود. إنها أبسط طريقة تجعلك لا "تلتهم العبوة حتى آخرها" أو "تمسحها مسحاً".

٨٤١ كتاب طهي لمرضى السكر الذين يعيشون وحدهم ■ ميزة أن تطهو لنفسك تتمثل في معرفة مدى نقاء وجودة المكونات. ومعرفة ما الذي دخل في تكوين الطعام الذي ستضعه في طبقك. هناك كتاب ألفه اثنان من أخصائيي التغذية المعتمدين وهما "كاثلين ستانلي" و"كوني كرولي"، يقدم أكثر من ١٠٠ وصفة لوجبات الإفطار، والغداء، والعشاء، والوجبات الخفيفة لمرضى السكر الذين يطهون كميات تكفي فرداً واحداً. إن كتاب Quick & Easy Diabetic Recipes for One متوفر في معظم مكتبات الشوارع ومكتبات الإنترنت، أو من خلال الجمعية الأمريكية للسكر.

٨٤٢ استعد من الآن للحاجة الملحة لتناول شيء ما ■ أنت وحدك في المنزل، وليس هناك طعام شهي ومسموح به جاهز للأكل، والساحة معدة تقريباً لأن تأكل شيئاً سريعاً وسهل التحضير، وخارج خطتك الغذائية. يمكنك أن تتجنب ذلك بأن تجهز طبقاً صغير الحجم في وقت تكون فيه متمتعاً بتغذية جيدة ولست في عجلة من أمرك: قم بشي صدر دجاجة ثم لفه، ثم قطع ونظف الخضر. وتأكد من أنك تملك طعاماً دائماً جاهزاً للتناول الفوري ومشبعاً في الوقت نفسه. حتى علبة حمص شام تقدم لك وجبة كاملة من البروتين والكربوهيدرات المركبة التي تزودك بالكثير من المذاق الشهي والمشبع معاً.

٨٤٣

احمل بطاقة تعريف بأنك مريض بالسكر ■ يجب على السيناريو الاحتياطي المستخدم في حالات الطوارئ أن يشتمل على الأقل على احتمال "ماذا لو"، في حالة ما إذا كنت غير قادر على التحدث لشرح حالتك. إن ارتداء سوار التعريف الطبي وحمل بطاقة تعريف في محفظتك بجوار رخصة القيادة أمر أكثر من مجرد ذكي. إنه أساسي وجوهري. إذا خرج القطار الذي تركبه عن القضبان أو تجاوزت إحدى الشاحنات إشارة المرور واصطدمت بسيارتك. فإن تقديم أكبر قدر من المعلومات لأفراد الإسعاف عن حالتك الصحية سوف يجعلهم يحافظون على الوقت الثمين ويقدمون لك رعاية أفضل.



الهواتف الخلوية ابتكرت خصيصاً من أجلك ■ الجملة الدعائية الشهيرة "لقد وقعت ولا يمكنني النهوض" صارت شهيرة لأنها صادقة في كثير من الأحيان، وليست خاصة بالمواطنين كبار السن وحدهم. إن الحياة وحيداً خاصة معناها أنه لا يوجد شخص آخر معك، والوجه الآخر لهذه الحرية والسلام أنه لن توجد معونة إذا احتجت "بالفعل" للمعونة. إن أحجام الهواتف الخلوية (المحمول) وتوفرها بمختلف الماركات والأسعار معناه أن الحياة وحيداً لم تعد تمثل خطراً بعد الآن. فقد صار هناك جهاز صغير الحجم يبلغ نصف حجم كف يدك ونصف وزنها ويمكن وضعه في أي جيب أو تعليقه في حزام وينتقل معك من غرفة إلى أخرى داخل المنزل. فإذا لم تكن قد ابتعت بعد هاتفاً خلوياً. فاشترِ واحداً.



حافظ على حماسك ■ الحياة وحيداً معناها أنه يصعب عليك في كثير من الأحيان أن تظل متحفزاً دائماً للسيطرة الصارمة على جلوكوز الدم، والاحتفاظ بالروح المعنوية العالية إذا لم تسر حياتك على ما يرام أحياناً، وغيرها من الأمور. احتفظ بحيوانات أليفة. وصور لأحبائك. أو حتى بورتريهات للأبطال والبطلات بالحجم الطبيعي تعلقها على الجدران من حولك. إنهم سيكونون بمثابة تذكرة لك بمعاني الحب والشجاعة حتى في الأوقات العصيبة أو عندما تشعر بالوحدة. استمد القوة من كون الآخرين يعتمدون عليك في القيام بالصواب، وإذا لم يكن هناك في الوقت الراهن أشخاص بهذه المواصفات، فحفز نفسك بمعرفة أنك تتصرف بالسبل التي تجعل هؤلاء الأبطال يفخرون بك.

٨٤٦ أجهزة معاونة عالية التقنية ■ عبارة "لقد نسيت" لم يعد لها محل من الإعراب بعد الآن، بعد أن ظهرت أجهزة المفكرة الإلكترونية PDAs والتي صارت الآن تشتمل على برنامج خاص لتتبع الشئون الصحية. أجهزة Handspring VisorS و Palm Pilots وغيرها من أجهزة المفكرة الإلكترونية صار سعرها الآن في متناول الكثيرين، وصارت البرامج التجارية بل وفي بعض الأحيان البرامج المجانية متوفرة الآن من أجل تتبع جميع شئون التعامل مع داء السكر وأنت ممسك بالجهاز في راحة يدك. سيدتي، إن كنت تبحثين عن هدية لرجل مريض بالسكر، فإن هناك أجهزة مزودة بأجراس وصفارات يمكنها أن تجعل من عملية الاختبار الذاتي عملية مرحة!

٨٤٧ أنت تستحق مطفأة حريق خاصة بك ■ عندما تعيش وحيداً، فإن معنى هذا أنك أقوى حلقة في سلسلتك، وأنت أيضاً أضعف حلقة. فكن مستعداً للتعامل مع أي موقف بنفسك بتخزين الإمدادات واللوازم التي ربما تحتاج إليها في حالات الطوارئ. ضع مطفأة حريق صغيرة في مطبخك وأخرى في غرفة نومك. وافحص بطاريات جهاز إنذار الحرائق مرتين كل عام!

٨٤٨ استعد للتعامل مع كوارث الطبيعة بيد واحدة ■ إن كنت ممن يقطنون منطقة معرضة للكوارث الطبيعية مثل الزلازل أو الأعاصير أو العواصف الثلجية، فاصنع مجموعة معدات جاهزة مع مصباح كشاف، وبعض المبالغ النقدية كاحتياطي في حالة تعطل العمل ببطاقات الصارف الآلي ATM، وشباشب، وأحذية كاوتشوك، أو أحذية عالية الرقبة خفيفة الوزن للسير على الأقدام في رحلات طويلة بعض الشيء، وبطانية "ميلار" في حالة انطفاء أجهزة التدفئة، وجوارب وقفازات إضافية وزوج من النظارات الاحتياطية. والأهم من هذا كله، أنه ينبغي عليك أيضاً تخزين مستلزمات كافية لثلاثة أيام من المؤن والأدوية حتى يمكنك الصمود حتى يصل إليك عمال الإنقاذ أو تعود المرافق للعمل.

٨٤٩ الحياة بمفردك في أمان مع "برونو" ■ الحياة وحيداً معناها الهدوء والسلام كلما أردت ذلك، لكنك قد لا ترغب في أن يعلم الغرباء أنك تعيش وحدك خلف هذا الباب الموصد عليك بإحكام. فلمَ لا تفكر في إلصاق بطاقة عليها اسم ثانٍ فوق صندوق بريدك، اختر اسماً يبدو قوياً وغير مصطنع. وبهذه الطريقة، فإن عمال

توصيل الطلبات والغرباء القاصدين منزلك سيجدون أنهم قد يتعاملون معك ومع رفيقك في السكن "برونو ماكورميك" أو غيره، وليس أنت وحدك.

٨٥٠ المقاولون الحائزون على تراخيص يستحقون ما تدفعه لهم ■

حياتك بمفردك معناها ألا تلجأ مطلقاً للاستعانة بمقاولين غير مرخصين ليقوموا بأعمال سواء داخل منزلك أو حتى خارجه، حتى ولو أقسم بحياتهم أحد أصدقائك! إن تراخيص المقاولين تراجع من قبل الجهات المحلية والحكومية (تبعاً للنظام المعمول به في موطنك)، التي تفضل أن يكون الانضباط من داخلها. أما استئجار أناس ليقوموا بالإصلاحات أو لشراء الحاجيات دون أن يكونوا حاصلين على تراخيص بذلك فربما يبدو لك لأول وهلة أرخص تكلفة، لكن مخاطرة أكبر؛ والأمر لا يقتصر على المخاطر المالية وحدها.

٨٥١ تحذيرات مبكرة رخيصة وودودة ■

ما لم تكن تربي قطة، فإن تعليق أجراس زجاجية رخيصة الثمن تصدر صليلاً عند اهتزازها فوق مقبض باب البيت عندما تغلقه ليلاً قد يكون منقذاً لحياتك: فعندما تسمع رنينها ليلاً، فإن معنى هذا أن شخصاً يحاول فتح الباب. الأجراس الصغيرة تصلح أيضاً ما لم، مرة أخرى، تكن لديك قطة تحب الاصطدام بها وهي تلعب.

إن سماع أصوات رنين أجراس الريح سوف يمنحك وقتاً كافياً كي تطلب رقم الإسعاف أو النجدة من الهاتف الذي بجوار الفراش. أنت "بالطبع" لديك هاتف بجوار فراشك، أليس كذلك؟ وبعض الناس يصل بهم الأمر إلى حد وضع زجاجات أو غيرها من المواد القابلة للكسر فوق إفريز نوافذهم؛ لتحدث صوتاً يسهل سماعه إذا حاول أحدهم اقتحام المنزل.

٨٥٢ لا تتجاهل غريزتك الفطرية ■

كلما شعرت بعدم الارتياح لكونك وحيداً، كن على ثقة في غريزتك. لقد ذكر أحد خبراء الوقاية من الجريمة هذا الأمر في أفضل تعبير حين قال: "نحن الفصيلة الوحيدة من الثدييات التي تعيش على هذا الكوكب التي تتجاهل غريزتها الفطرية في معظم الأحيان"، وعادة ما يكون هذا بدافع من عدم المبالغة في التهويل في الأمور أو حتى لا ينظر إلينا الناس باعتبارنا مهووسين أو مصابين بعقدة الاضطهاد.

فإذا خالجك شعور بأن شخصاً ما يتبعك، فادلف إلى شركة أو متجر ثم اطلب منهم الاتصال بالنجدة. إذا اقترب منك أحدهم، فاعبر الشارع إلى الجهة المقابلة. إذا ساورك القلق، فاصرخ واصنع جلبة وضوضاء تلفت إليك الانتباه، اصنع لمن يضايقك متاعب تجعله يتراجع عن إلحاق الأذى بك.

٨٥٣ احتفظ بكشاف إضاءة في فراشك أو بالقرب منه ■ هناك أسباب كثيرة لجعل هذه الأداة الصغيرة في متناول يديك: كي تفحص مصدر ضوضاء مثيرة للشكوك، لإنارة الطريق أمامك أثناء انقطاع التيار، بل وحتى من أجل تحديد موقع شيء ما تدحرج أسفل فراشك. قد يكون مهماً على وجه الخصوص عندما تشعر بهبوط السكر وأنك تريد قياس نسبة جلوكوز الدم ولكن التيار الكهربي مقطوع.

٨٥٤ أمن بيتك جيداً ■ قم بإجراء اختبار سلامة لمنزلك من الأخطار المحتملة: السجاجيد التي قد تنزلق تحت قدميك فتوقعك أرضاً، وأحواض الاستحمام الزلقة، وأرضيات "الباركيه" شديدة النعومة. كل هذه الأشياء قد تسبب كسوراً بالساق أو الحوض.

خدمة "المرض الزائر" المحلية قد توفر لك معالجين متخصصين في أخطار المهنة يمكنهم مساعدتك في مسائل السلامة وتأمين المكان.

٨٥٥ احتفظ بمخبأ يحوي مستلزمات الطوارئ ■ بين العواصف الثلجية وحالات الإظلام التام نتيجة انقطاع التيار (والأعاصير أيضاً)، عليك أن تحتفظ بمستلزمات الطوارئ في متناول يديك، لا سيما إذا كنت تعيش وحيداً.

بجانب العقاقير الإضافية والمعدات المذكورة في الفصل ١، ينبغي عليك أن تحتفظ بلمبات إضاءة إضافية، وكشافات إضاءة متعددة، وعدد كبير من البطاريات الإضافية، وزوج من الراديوهات الترانزستور (فقد يتلاشى صوت إحداها بعد أسبوع من الاستعمال المتواصل)، ومجموعة مستلزمات إسعافات أولية. وما لا يقل عن خمسة جالونات من الماء. وعدد كبير من الشموع مع شمعدانات قوية وأعواد ثقاب.

كذلك احتفظ بتموين أسبوع كامل من المعلبات التي يمكنك أن تأكلها باردة في حالة الطوارئ. ومعلباتي المفضلة في الغالب عبارة عن بروتين بنسبة ١٠٠ بالمائة: صدور دجاج، سلمون، تونة، لكنني قد أضيف أيضاً رافيولي معلباً في حالة احتياجي للكربوهيدرات. تأكد من امتلاكك لفتاحة معلبات يدوية حتى يمكنك تناول هذا الطعام أثناء انقطاع التيار!

٨٥٦ جهاز إنذار آخر؟ ■ تبيع عدد من الشركات أجهزة إنذار طبية قد تكون عملية جداً لمن يعانون من مرض مزمن. يمكنك ارتداء قلادة إلكترونية تتدلى من دوبارة تحيط بعنقك، فإذا داهمتك حالة طوارئ، فاضغط الزر.

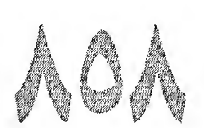
إن هذا ينشط جهازاً ذا اتجاهين للاتصال بمركز مراقبة. إنك لست مضطراً لأن تكون قادراً على الوصول لهاتفك. إن شخصاً ما من المركز سوف يتصل بك على الفور، ٢٤ ساعة يومياً. وسوف يتصل حينئذ تليفونياً بصديق أو قريب محدد مسبقاً وبخدمة الطوارئ الطبية، إذا اقتضت الضرورة.

والتكلفة موحدة في الغالب، حيث تتقاضى معظم الشركات تقريباً ٣٠ دولاراً شهرياً.



تعليق ملصقات تحمل معلومات الطوارئ الطبية في جميع الأماكن الملائمة ■ ضع هذه المعلومات فوق فرخين من الورق رسمت عليهما هامشاً أحمر كبيراً وليكن عنوانهما "معلومات لحالات الطوارئ الطبية". وعلى كل منهما، اكتب نفس المعلومات: اسمك، والمشاكل الطبية التي تعاني منها، والعقاقير التي تتناولها. وأي أنواع حساسية أو تفاعلات دوائية تعاني منها. واسم ورقم هاتف طبيبك، واسم ورقم هاتف شخص يمكن الاتصال به عند الحاجة، وفصيلة دمك، إذا كنت على علم بها.

ألصق واحدة من هاتين الصفحتين على السطح الداخلي لباب واجهة منزلك باستخدام مغناطيس، واعرض الصفحة الأخرى بشكل واضح فوق باب ثلاجتك.



لا تنس أي خطوة ■ إذا كانت علبة المنصهرات الكهربائية أو قاطع التيار الكهربي توجد في البدروم. فاطل حافة كل درجة من درجات السلم بطلاء فوسفوري أبيض أو من نوع Day-Glo. فإذا انطفأت الأضواء، استطعت أن تتجه بأمان إلى البدروم وأن تنزل سلالمه لتغيير المنصهر أو إعادة ضبط قواطع التيار.



لا تنتظر أميرة أحلامك ■ ماذا تنتظر؟ إن الحياة وحيداً معناها ألا تضطر مطلقاً لأن تقول: "أين رداء الحمام الخاص بي؟". إن انتظار شخص ما لكي يأتي ويمنحك الحياة يعد مضيعة مزدوجة للوقت: فأنت تضيع الأسابيع والسنوات المليئة بالبهجة الخاصة والمغامرات، وتحنق على بعض الأمور القدرية التي لا يد لك فيها وليس لها نظام ثابت متهماً إياه بأنها سبب عدم نوالك لآمالك. إن صنعك لحياتك الخاصة وأنت تجتازها فصلاً تلو الآخر ليس فقط أمراً أكثر ذكاء وكفاءة، ولكن الاضطلاع بالمسئولية عن اتجاهاتك ومغامراتك يضعك في موقف القائد المسئول الأول عن حياتك.

٩

حل المشكلات الخاصة

أمور عامة

٨٦٠ ما مقدار التحذير الذي تحتاج إليه؟ ■ كثير من الناس تلقوا تحذيراً مؤخراً، لو كانوا هم وأطباؤهم يمتلكون قدراً كافياً من الحكمة لانتبهوا إليه. "طليعة السكر" أو "ما قبل الإصابة بالسكر" prediabetes مصطلح يقصد به مستويات من جلوكوز الدم أعلى من المستوى الطبيعي، لكنها أقل من أن نشخصها على أنها سكر. ومؤخراً في عام ٢٠٠٣، أوصت هيئة دولية باتباع أرقام جديدة استرشادية أقل لتعريف حالة "ما قبل السكر"؛ والفكرة هي أن نستأصل شأفة المرض وهو في مرحلة الولادة قبل أن تكتمل معالمه ويظهر في صورته الكاملة. فإذا كان مستوى جلوكوز الدم مع الصيام يقع ما بين ١٠٠ و ١٢٥، أو كان مع عدم الصيام يبلغ ١٤٠ في أي وقت من أوقات النهار، فتوجه إلى الطبيب الآن. إن إضفاء بعض التغييرات البسيطة على أسلوب حياتك الآن يمكنه أن يصنع فرقاً يفصل بين أن تصاب بالسكر أو لا تصاب به.

٨٦١ اجعله مستقراً ■ بعض الناس يتخيل واهماً أن النوع الثاني – المقاوم للأنسولين– من داء السكر هو إلى حد ما أقل خطورة من النوع الأول. ولكن الأمر ليس كذلك، وكلاهما يحتاج لمراقبة بالغة الدقة لمستويات جلوكوز الدم. إن أصحاب النوع الثاني معرضون بدرجة شديدة للإصابة بأحد أمراض القلب والجهاز الدوري. وحتى إذا وصف لك طبيبك علاجاً تتناوله عن طريق الفم وليس حقناً للأنسولين، فإن كلا النوعين من السكر من الممكن أن يؤدي إلى المعاناة من مشاكل متنوعة مثل مشاكل الكلى

والعين وتلف الأعصاب. المحافظة على مستوى جلوكوز دمك بين ٩٠ و ١٣٠ قبل الأكل، وأقل من ١٨٠ بعد الأكل بساعتين، أمر مهم مهما كانت عقاقير السكر التي تتناولها.

٨٦٢ مواقع على الإنترنت لحل مشاكلك الخاصة ■ حاول الاتصال بتلك المنظمات الواردة عناوينها فيما يلي لتحصل على مزيد من المعلومات المتخصصة في أمور محددة. كثير منها لديه عنوان بريدي إلكتروني، حتى يمكنك أن تبعث إليهم باستفساراتك مباشرة.

American Foundation for Urologic Disease
1128 North Charles Street
Baltimore, MD 21201
(800) 242-2383 or (410) 468-1800
Web site: www.afud.org
E-mail: admin@afud.org

American Podiatric Medical Association
9312 Old Georgetown Road
Bethesda, MD 20814
(800) FOOTCARE or (301) 571-9200
Web site: www.apma.org
E-mail: askapma@apma.org

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chromic Disease
Prevention and Health Promotion
Division of Diabetes Translation
Mail Stop K-10
4770 Buford Highway NE
Atlanta, GA 30341
(800) CDC-DIAB
Web site: www.cdc.gov/diabetes
E-mail: diabetes@cdc.gov

Juvenile Diabetes Research Foundational International
120 Wall Street
19th floor
New York, NY 10005
(800) 533-2873 or (212) 785-9500

Web site: www.jdrf.org
E-mail: info@jdrf.org

Lower Extremity Amputation Program
HRSA/BPH/DPSP
4350 East-West Highway
9th floor
Bethesda, MD 20814
(888) 275-4772
Web site: www.bphc.hrsa.gov/leap

National Diabetes Education Program
1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20892-3600
(800) 438-5383
Web site: http://ndep.nih.gov

National Digestive Diseases Information Clearinghouse
2 Information Way
Bethesda, MD 20892
(800) 891-5389 or (301) 654-3810
Web dite: www.niddk.nih.gov/health/digest/nddic.htm
E-mail: nddic@infor.niddk.nih.gov

National Institute of Neurological Disorders and Stroke
PO Box 5801
Bethesda, MD 20824
(800) 891-5390 or (301) 654-4415
Web site: www.ninds.nih.gov

National Kidney and Urologic Diseases Information
3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
(800) 891-5390 or (301) 654-4415
Web site: www.niddk.nih.gov/health/kidney/nkudic.htm

Pediatric Footwear Association
7150 Columbia Gateway Drive
Suite G
Columbia, MD 21046-1151
(800) 673-8447 or (410) 381-7278

٨٦٣ إنه نظام مغلق

■ عليك أن تدرك أن جسمك بمثابة دائرة مغلقة: أي أن كل أجزائه متصلة ببعضها البعض. فسيطرتك على السكر -أو ضعف سيطرتك عليه- سيكون لها تأثير نافذ على قلبك وأوعيتك الدموية، وعلى عينيك، وعلى كليتيك، وعلى قدميك، وعلى جهازك العصبي؛ بل وحتى على جلدك وعلى حياتك الجنسية.

٨٦٤ ابحث واستكشف أغوار الإنترنت لتحصل على دعم ومعلومات

■ إن مقدار المعلومات المسئولة عن داء السكر والمتوفرة على شبكة الإنترنت لمدهش بحق ومقوٍ للعزيمة. استعن بموقع Google.com حتى تنقح بحثك وتضيق مجاله أكثر وأكثر بالربط بين كلمتين أو ثلاث رئيسية بدلاً من استعمال كلمة رئيسية واحدة.

إنني بصفة خاصة أهوى مواقع الإنترنت التي يقيمها الأربع والعشرين مجلساً طبياً الأعضاء في "المجلس الأمريكي للتخصصات الطبية" (روابط بين الموقع www.abms.org وبين كل مجلس من المجالس التخصصية) ومنظمة Insulin Dependent Diabetes Trust International (www.iddinternational.org) التي تعرض وجهة النظر البريطانية والأوروبية حول داء السكر.

٨٦٥ هل أنت متزوج من أسلوب حياة سكري؟

■ إن السكر الذي تتقيه ربما لا يكون مرضك وحدك؛ وإنما مرض الطرف الآخر الذي يهمك في حياتك. الدراسات التي أجريت في "مستشفى لندن الملكي" قامت بمراجعة إشارات السكر التحذيرية -الوزن، وضغط الدم، والعادات التريضية، والاختيارات الغذائية، والتدخين- واكتشفت أنه إذا كان أحد الزوجين بالفعل مريضاً بالسكر، فإن الطرف الآخر في العلاقة الزوجية محاط بعوامل خطر أكبر. وبالرغم من أن السكر ليس مرضاً معدياً؛ إلا أن "أسلوب حياة السكر" قد يكون كذلك. إن الباحثين يوصون بالخضوع لعملية مسح ميداني إذا كان شريط حياتك مصاباً بالسكر، وبأن تتفقا سوياً على ممارسة المشي معاً أثناء تواجدكما معاً؛ وبذلك تجنيان كذلك فوائد التريض المنتظم.

٨٦٦ السكر ليس لعنة أبدية، وهو ليس داعياً للإصابة بالاكتئاب كذلك

■ تماماً مثلما تضطلع بمسئوليتك عن التعامل مع مستويات جلوكوز الدم لديك؛ يمكنك أيضاً التعامل مع مستويات السعادة لديك

والتحكم فيها إلى درجة كبيرة جداً. الباحثة في مسألة السعادة د. سونيا ليوبو ميرسكي من جامعة كاليفورنيا، ريفرسايد. تقول إن حوالي ٤٠ بالمائة من إحساسنا بالسعادة يتأثر بما نفعله عمداً حتى نجعل من أنفسنا سعداء.

فما اقتراحاتها؟ ابحث عما هو صواب -بدلاً من أن تبحث عن الخطأ- في يومك، أو في شخص أو في موقف ما. كن ممتناً حامداً لله وشاكراً فضله أياً كانت حالتك. كون لنفسك شبكة كبيرة ومتكاملة من علاقات الصداقة وغيرها من العلاقات الاجتماعية. واحرص على أن تحصل على قدر كافٍ من الراحة والهدوء والوحدة أيضاً.

٨٦٧ **درهم وقاية خير من قنطار علاج** ■ مثلما الحال في جميع مناحي الحياة، الوقاية أفضل كثيراً من العلاج. والوقاية معناها التدخل مبكراً بتغيير وتصويب الأوضاع قبل أن تستفحل الأمور فتقع المشاكل التي تستدعي العلاج! فالوقاية إذن أسهل بكثير وأسرع وأرخص. فهي تحرك أذكى كثيراً!

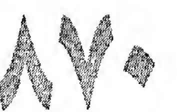
تسكين الآلام

٨٦٨ **الجانب المشرق للألم** ■ الأمر المدهش، أن هناك بالفعل جانباً مشرقاً للألم. فالألم عارض يدلك على أن شيئاً ما خطأ قد وقع وأنه في حاجة للانتباه والرعاية. فإذا لم تستطع أن تشعر بالألم على الفور، مثلما الحال في أنواع كثيرة مختلفة من الاعتلال العصبي neuropathy، فقد تعاني من مرض وأنت لا تدري، وقد يحدث بجسمك تلف هائل.

إذن، هذه الموارد الآتي بيانها مفيدة:



مؤسسة الألم ■ لأولئك الذين يعانون من الألم، تقدم مؤسسة الألم Pain Foundation المعلومات، والمؤازرة والدعم من خلال المحادثة الفورية على الإنترنت ومجالس النقاش والمطبوعات، والتجارب الإكلينيكية، والبحث عن المعونة والمعلومات بشأن الطب التكميلي والبديل. وعلاوة على النشرات الإخبارية الإلكترونية والمطبوعة، تقدم مؤسسة الألم الأدلة التالية Finding Help for your Pain (كيف تعثر على معونة بخصوص ألمك)، ودليل العمل على مداواة الألم The Pain Action Guide، ووثيقة حقوق رعاية الألم باللغات الإنجليزية والإسبانية والصينية Pain Care Bill of rights in English, Spanish, and Chinese. لمزيد من المعلومات ادخل على الموقع التالي: www.painfoundation.org.



حتى إذا كنت تتألم، فإنك لست وحدك ■ شبكة الارتياح من الألم The Pain Relief Network هي منظمة لمرضى الألم، وأفراد عائلات أولئك الذين يعانون من الألم. وتضم الأطباء والمحامين والناشطين، جميعهم يعملون نحو تحقيق الكرامة والتعاطف مع من يعانون من الآلام. فهي ليست مجرد جماعة دعم على الإنترنت، وإنما هي أيضاً منظمة لتنظيم السياسات. إن رسالتها تنص على أنها تتحدث نيابة عن ٥٠ مليون نسمة يعيشون حالياً في ألم معجز ليس له علاج. وتسعى شبكة الارتياح من الألم PRN لتخويل السلطة لأولئك الناس ولمطالبة الزعماء السياسيين بالنظر لحالهم ولتمكين معالجة الألم من اتخاذ خطوات قانونية للأمام في أمريكا. ادخل على موقع www.painreliefnetwork.org للحصول على مزيد من المعلومات.

٨٧١ **افرك ألمك كي يزول؟** ■ قبل أن تتخذ خطوات أكثر تكلفة وتوغلاً في جسدك، انظر إن كان العلاج الصيني القديم يحقق لك بعض الراحة من الألم. إن كتاب Massage for Pain Relief: A Step by Step Guide تأليف "بيجيان شين" هو كتاب مصور عملي يقدم تقنيات تحقق الارتياح من الألم بدون استخدام عقاقير وبأسلوب آمن وبسيط، باستعمال التدليك على الطريقة الصينية وتقنيات الضغط بالأيدي لتخفيف الألم ومنعه من العودة مجدداً.

انخفاض سكر الدم

٨٧٢ **لا تغادر منزلك بدونه** ■ احتفظ بأقراص الجلوكوز أو بلفافة من Lifesavers في حقيبتك، وبمخزون آخر في مكتبك، ومخزون آخر أيضاً أسفل وسادتك. وعندما ينخفض مستوى جلوكوز دمك فجأة كجلمود صخر حطه السيل من علٍ، ستكون في حاجة لهذه النجدة ولأن تكون في متناول يديك بسهولة.

٨٧٣ **ليكن لديك مقياس منزلق** ■ ناقش مع طبيبك إن كان من الملائم لك أن تكون هناك خطة لتتبعها في حالة انخفاض سكر دمك إلى حوالي ٥٥-٦٠، وخطة أخرى، أكثر صرامة إذا انخفض إلى ٣٥-٤٠؛ أو إن كان من الأفضل لك اتباع "نفس الخطة ولكن بتركيز أكثر".

٨٧٤ الجلوكاجون: ليس ملائماً لك إذا كنت تعيش وحيداً ■

الجلوكاجون علاج رائع ابتدائي لعلاج حالة انخفاض سكر الدم (هبوط السكر)، ولكنه غير مجدٍ إذا كنت تعيش وحدك. إذا هبط جلوكوز الدم لديك إلى درجة بالغة التدني بحيث صرت في حاجة لحقنة جلوكوز، فإنك لن تملك القدرة الذهنية ولا التنسيق العصبي ساعتها الذي يمكنك من أن تعطي نفسك حقنة، أو حتى الاتصال بأحد جيرانك المدربين على القيام بذلك.

٨٧٥ العمر التخزيني القصير للجلوكاجون ■

يظل الجلوكاجون محتفظاً بفعاليته لمدة ثمانية عشر شهراً فقط. افحص تاريخ انتهاء الصلاحية عندما تشتري مجموعة الجلوكاجون الخاصة بك من الصيدلية. سجل ملحوظة في يوم ٣١ ديسمبر بمفكرتك تقول: "ينتهي مفعول الجلوكاجون في (تاريخ)، وعليك بشراء واحد جديد" ثم انقلها إلى الشهر الملائم من المفكرة اليومية للعام الجديد.

٨٧٦ إن كان يتعين عليك الاختيار ■

إنه حل بعيد عن الحلول المثالية، ولكن إن كان عليك أن تختار ما بين مستوى جلوكوز الدم المرتفع والمنخفض، فإنك تدمر جسدك بقدر أقل كثيراً إذا جعلت جلوكوز دمك يرتفع ليتجاوز ٢٠٠ مقارنة بما يمكن أن يصيبه لو أن جلوكوز الدم لديك انخفض دون رقم ٥٠ لمدة ساعة واحدة.

٨٧٧ للسائقين فقط ■

هناك عدد لا يعد ولا يحصى من قصص الرعب عن أناس مصابين بالسكر تسببوا في حوادث سيارات نتيجة لأزمة انخفاض سكر الدم التي داهمتهم. ربما كان عددهم مقارباً لأعداد أولئك الذين يعانون من نوبات قلبية وهم أمام مقود السيارة فيتسببون في وقوع حوادث.

وحتى تكون بمأمن، اختبر مستوى الجلوكوز في دمك قبل أن تلتقط مفاتيح سيارتك مباشرة، حتى لو كان ذلك معناه أن تقوم بالاختبار ثلاث أو أربع مرات يومياً. وإذا شعرت فجأة بدوار أثناء قيادتك للسيارة، فاخرج من نهر الطريق وأوقف السيارة على جانب الطريق لبضع دقائق، واخرج من السيارة، وتناول بعض أقراص الجلوكوز.

٨٧٨ هل تريد أن تعرف إن كنت مصاباً بهبوط سكر أم لا؟ اختبر من الأصبع فقط

■ في معظم الأحيان، لا بأس من استعمال ذراعك أو فخذك أو سمانة الساق لأخذ عينة الدم لاختبارها. ولكن عندما تريد أن تعرف إن كنت مصاباً بانخفاض سكر دمك أم لا، فإن أشرطة اختبار الدم من الإصبع فقط هي الدقيقة. فليس من المستبعد أن تجد قراءة جلوكوز الدم من ساعدك ٧٠، لكنك تجدها ٤٠ فقط عند إصبعك.

٨٧٩ السيطرة الصارمة قد تزيد من نوبات انخفاض سكر الدم

■ مرضى السكر من النوع الأول الذين يسيطرون على نسبة سكر الدم لديهم بصورة صارمة هم أكثر ميلاً لأن يعانوا انخفاضاً شديداً في سكر الدم من أولئك الذين يسيطرون على مرضهم سيطرة عادية.

إن كنت من هذه الطائفة وكنت تعاني من انخفاض سكر الدم بمعدل يصل إلى مرة واحدة أسبوعياً، فاطلب من طبيبك أن يعيد تقييم عقاقيرك وجرعاتك.

أيام المرض

٨٨٠ أيام المرض تحتاج إلى خطتين على الأقل

■ معظم الكتب والمجلات الموجهة لمرضى السكر تستحثهم قائلة: "يجب أن تكون لديك خطة لأيام المرض". لكنني أعتقد أننا في حاجة لخطتين على الأقل. فنحن نحتاج إلى خطة لمداواة الحمى ونزلات البرد، ولكن عندما نتمكن من تناول طعامنا بصورة طبيعية. فإننا نحتاج لخطة أخرى إذا لم نستطع أن نبقي أي طعام في جهازنا الهضمي وأصبنا بالإسهال.

ضع تلك الخطة الآن. فعندما تمرض مرضاً شديداً، ستجد أنك غير قادر على التفكير بشكل متماسك بدرجة كافية لكي تقوم بذلك.

٨٨١ تجنب الجفاف

■ الجفاف مشكلة خطيرة يواجهها مرضى السكر عندما يمرضون. ومن بين الأعراض التي تزيد من خطر الإصابة بالجفاف الحمى، والقيء، والإسهال. احتس على الأقل لترين من الماء يومياً؛ واحتس مقداراً أكبر إذا أمكنك احتماله.

سل طبيبك إن كنت في حاجة أم لا لزيادة مقدار ما تتناوله من ملح للاحتفاظ بتوازن الإلكتروليتات لديك، إذ إنك قد تفقد عنصر الصوديوم إضافة إلى السوائل التي فقدتها.



أيام المرض تشبه أيام التوتر الشديد ■ رد فعل جسمك تجاه المرض يشبه جداً رد فعله تجاه التوتر والضغوط العصبية. إن مستوى جلوكوز دمك قد يرتفع إلى ما بين ١٠٠-٢٠٠ نقطة بين عشية وضحاها؛ وهذا ليس بسبب إفراطك في الطعام.

أيام المرض هي بمثابة حقيقة من حقائق الحياة؛ لدى بعض مرضى السكر ربما كانت أكثر تكراراً بعض الشيء. ولكنك تملك خططاً جاهزة للتعامل مع أيام التوتر الشديد وكذا أيام المرض.



أيام المرض تعني كمية أكبر من الأنسولين ■ ربما احتجت لاستعمال كمية أكبر من الأنسولين عندما تكون مريضاً. ناقش طبيبك في عدد الوحدات الإضافية التي تحتاج إليها من الأنسولين -ومن أي نوع- لكل ٥٠ نقطة من جلوكوز الدم الزائد. وراع مع طبيبك كل يوم من أيام مرضك؛ فهذا قد يقيك شر الذهاب مضطراً إلى غرفة الطوارئ.

التفكير بوضوح

"ضباب المخ" وكيف يمكنك أن تعمل على انقشاعه ■ كثيراً ما يحدث "ضباب المخ" بسبب ارتفاع مستويات جلوكوز الدم (فوق ٢٠٠) لمدة أسبوع واحد على الأقل. ارتفاع سكر الدم في الواقع يتسبب في غلظة قوام الدم. وكلما كان الوعاء الدموي بعيداً عن القلب وأصغر حجماً، صار تيار الدم عنده أبطأ وصار الدم أقل كفاءة من نقل الأكسجين والتخلص من الفضلات الإخراجية القادمة من أنسجة الجسم. والمخ يتسم بحساسية شديدة تجاه التغذية الجيدة والتخلص من النفايات حتى إنه أكثر أجزاء الجسم تأثراً بالارتفاع الصارخ للسكر بالدم.

فإذا استطعت أن تحافظ على انخفاض سكر الدم إلى المستويات الطبيعية لمدة أسبوع واحد على الأقل، فسوف تلاحظ بالتأكيد اختلافاً في قدرتك على التفكير!



المزيد من المعلومات عن ضعف الذاكرة ■ راجع مقدار ما تتناوله من كربوهيدرات قبل أن تظن أنك موشك على الإصابة

بمرض ألزهايمر. لقد توصلت دراسة أجريت مؤخراً كان هدفها تحديد تأثير الاستهلاك الحاد للكربوهيدرات على الذاكرة، إلى أن تناول مقدار قليل لا يزيد على ٥٠ جراماً من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص (½ رغيف باجل وعصير عنب أبيض) أحدثت عجزاً مؤثراً في الذاكرة لدى المصابين بالنوع الثاني من السكر.

العيون

٨٨٦ ارتد نظارات شمسية ■ مشاكل العين أكثر انتشاراً بكثير في أوساط من أصيبوا بالسكر منذ فترة بعيدة. وأسرع وأيسر طريق للوقاية من تكون المياه البيضاء (الكتاراكت) هي ارتداء النظارات الشمسية عند خروجك في الشمس الساطعة حتى تحمي عدسة عينك من الإصابة بالعتامة وتجعل الشبكية أقل حساسية للضوء.

٨٨٧ تكبير حجم الحروف في مستعرض الويب ■ هل حجم الحروف المستخدم على مواقع الإنترنت أصغر من أن تقرأه بارتياح؟ عليك بتكبير حجم الحروف في مستعرض الويب الذي تستخدمه. انظر نظام التعليمات في البرنامج لمعرفة كيفية القيام بهذا. إذا كنت تستعمل متصفح "إنترنت إكسبلورر"، فافتح قائمة "عرض" View ثم اختر "حجم النص" Text Size ثم اختر بنط حروف أكبر.

٨٨٨ غير أيضاً شكل مؤشر الفأرة ■ ربما كان ذلك السهم الأسود الصغير صغيراً للغاية حتى إنك لا تستطيع رؤيته بسهولة. غيره إلى شيء أكبر حجماً، وبألوان أكثر تألقاً، ويمكنك حتى أن تجعله في صورة شخصية كرتونية. إن شبكة الإنترنت توفر لك كمية كبيرة من الاختيارات المجانية.

٨٨٩ تمتع بإبصار أفضل أثناء القيادة ليلاً ■ سائقو السيارات المصابون بالسكر غالباً ما يذكرون أنهم يواجهون صعوبة في الرؤية ليلاً. والسبب وراء ذلك: أن الظلام يجعل حدقتي العين تتسعان أكثر وأكثر، كلما دخل ضوء طرفي إلى عينيك، صرت أكثر ميلاً لقصر النظر. وللحصول على حل سريع وبسيط، أضئ مصباح خرائط داخل سيارتك. إن هذه الإضاءة الإضافية (غير المباشرة) ستجعل حدقتيك

تنقبضان وتضيقان قليلاً. والمحصلة إبصار أفضل بعض الشيء وإدراك أعمق. ولكن تذكر: هذا مجرد مساعدة وقتية طرفية. وليس علاجاً: اتجه لطبيب عيونك لإجراء فحص شامل إذا استمرت المشكلة لمدة ٣ أيام.

٨٩٠ قلل من الأضواء الساطعة أثناء الليل ■ إن الألم والخطر اللذين تعاني منهما نتيجة سطوع أضواء المصابيح ليلاً يمكن الإقلال منهما بقدر الإمكان عن طريق زيارة تقوم بها للصيدلية. إن العيون الجافة تتألم أكثر من غيرها -وتكون أقل فعالية- في الضوء الساطع. وفي الحقيقة أنه كلما صارت عيناك أكثر جفافاً، ازدادت المشكلة سوءاً. وهكذا فإن باستطاعة قطرة العين المعقمة. أو "البربشة" بالعين. أو التفكير في نهاية فيلم مأساوي يجعلك تذرف الدموع ترطيب مقلتي عينيك وحل الموقف. إن من يرتدون العدسات اللاصقة بصفة خاصة، عليهم أن يحملوا معهم دائماً قطرة للعين!

٨٩١ أضواء الليل قد تقيك شر اعتلال الشبكية ■ اكتشف باحثون من جامعة "كارديف" بويلز. مؤخراً أن الظلام يتسبب في حالة حرمان الأنسجة من الأكسجين بشبكية مرضى النوع الثاني من السكر. ويعتقد العلماء أن حرمان الأنسجة من الأكسجين يستحث بدوره حدوث تغيرات بالأنسجة تقع في حالة الاعتلال الشبكي السكري. إن ترشيح الضوء من خلال الجفون المغمضة يمنع فيما يبدو حدوث هذا الحرمان من الأكسجين، لهذا قد يكون من الحكمة أن تنام والأنوار مضاءة.

ملحوظة: كانت تلك دراسة متناهية الصغر -على سبعة مرضى فقط- تفتقر إلى الأهمية الإحصائية. غير أن الاحتفاظ بالنور مضاءً بالقرب من فراشك طوال الليل يبدو ثمناً بالغ الضآلة، وآمناً تدفعه من أجل الوقاية من الاعتلال الشبكي السكري أو تأجيل حدوثه.

٨٩٢ حافظ على أطرافك ■ ضعف الإبصار من الممكن أن يتسبب في حوادث كبرى عند استخدامك لأدوات حادة. وحتى تتجنب إراقة دمك. توقف لبرهة كي تسأل نفسك: أي يدي الأخرى؟ وأين باقي أصابعي جميعاً؟".

٨٩٣ استراتيجية "شرلوك هولمز" ■ احتفظ بنظارة مكبرة واحدة على الأقل في متناول يديك. للنظارات المكبرة قدرات تكبيرية متعددة. وبعضها يجمع بين قدرتين تكبيريتين معاً -مثل ٢× و ٥× في عدسة واحدة- والبعض منها

يحوي أنواراً تعمل بالبطاريات. وكثير منها مزود بسلسلة تمكنك من ارتدائها حول عنقك. إن النظارات المكبرة غير باهظة التكلفة، وهي حل بسيط التقنية لمشاكل ضعف الإبصار.



هذه الكدمات الغامضة ذات اللونين الأسود والأزرق مهمة ■ إنك تشرع في ارتداء ملابسك في الصباح أو في خلع ملابسك ليلاً؛ فتشاهد كدمات سوداء وزرقاء في جسمك ولكنك لا تتذكرها على الإطلاق. هذه الأمور الصغيرة الغامضة لا ينبغي تجاهلها. إن الاصطدام بقطع الأثاث قد يكون من أولى أعراض ضعف الإبصار.



التعامل مع تضاؤل القدرة على الإبصار ■ بعد "ضياع" جهاز التحكم عن بعد (الريموت) ذي اللون الأسود فوق فراشي الذي كان مكتسياً بملاءة منقوشة بمربعات متقاطعة سوداء اللون، والذي ظل مختفياً لمدة يومين، ورفع لدي مستوى توتري العصبي وجلوكوز الدم، عندما وجدته أخيراً، قمت بلصق شرائط من اللاصق الفوسفوري أصفر اللون فوق "الريموت". والآن صار باستطاعتي العثور عليه على الفور.

حملق بعمق في عينيك ■ هل يجعلك اكتمال البدر راغباً في التحديق بعمق في زوج من العيون؟ عظيم؛ اجعل هذا الكوكب اللامع بمثابة مفكرة شهرية لك كي تقضي بضع دقائق إضافية تفحص فيها الانعكاسات التي تشير إلى مستويات الكوليسترول لديك.

في مواجهة المرآة، وفي إضاءة جيدة، انظر إلى الجلد المحيط بعينيك وجفنيك. إن مستويات كوليسترول الدم المرتفعة لديك غالباً ما تصنع علامات مرئية، مثل نمو دهني فوق الجفون أو حول العينين. كذلك، عليك بفحص ما حول قزحتي عينيك: هل توجد ترسبات دهنية رمادية جديدة حول كل قزحية؟

بالطبع، هذا ليس بديلاً عن إجراء تحاليل الدم الطبية المعتادة بمعرفة طبيبك، ولكنها وسيلة إضافية أمامك تساعدك في مراقبة صحتك.



اجعل طبيب عيونك من أصدقائك المقربين ■ ليس أكثر من جلب النظارات من أخصائي البصريات، أو جعل طبيب العيون

التابع لمتجر الخصومات الكبير يعطيك قياس نظرك بعد أن تقرأ لوحة العلامات. مرضى السكر معرضون أكثر من غيرهم للعديد من أمراض العين السكرية بوجه خاص، والفحوصات الدورية على يد متخصص يمكنها أن تكشف عن مشاكل وتحفظ لك بالفعل قدرتك على الإبصار. وعلاوة على الاعتلال الشبكي السكري، وهي السبب الرئيسي للعمى. يفحص الأخصائيون أيضاً العين بحثاً عن كتاراكت (مياه بيضاء) وجلوكوما (مياه زرقاء). واللذين يحدثان لدى مرضى السكر بمعدل ضعفي باقي الناس.

فبرجاء الخضوع لفحص العين المتسعة (بتناول القطرة الموسعة للحدقة) مرتين سنوياً على الأقل، لا سيما إذا كنت مريضاً بالسكر منذ عدة سنوات.



عيناك ليستا مشكلتك وحدك ■ حسب تقديرات المعهد القومي للعيون، فإن نسبة تصل إلى ٤٥ بالمائة من جميع حالات السكر التي تم تشخيصها لديها درجة ما من الاعتلال الشبكي السكري، وهناك عدد يصل إلى ٤ ملايين أمريكي يعانون من المرض. حيث تشير التقديرات إلى أن ٢٥ ألف نسمة سنوياً يصابون بالعمى من جراء ذلك الاضطراب المرضي. إنه واحد من الأسباب الرئيسية للعمى بين الأمريكيين الذين في سن العمل. وهو يكلف الحكومة الفيدرالية ما يقرب من ١٤ ألف دولار سنوياً للشخص الواحد من أموال الضمان الاجتماعي. وعوائد الضريبة على الدخل التي تضيع على نفقات الرعاية الصحية. وإجراء عمليات المسح والعلاج للوقاية من فقدان البصر يمكنها أن توفر للحكومة أكثر من ١٠٠ مليون دولار سنوياً؛ وتحفظ نور العين لآلاف المواطنين. إن "أنكل سام" يريدك أن تفحص عينيك بصورة دورية!



هذه البقع الصفراء الصغيرة المضحكة عليك أن تنظر إليها بجدية ■ أثناء كل فحص للعين، يجب على طبيبك أن يفحص شبكيتيك بحثاً عن بقع صفراء صغيرة تسمى بقع "دروزن". إنها العلامة التحذيرية المبكرة الدالة على الانحلال الماقولي. وهو مرض يعد من الأسباب الرئيسية للعمى.

إذا عثر طبيبك على تلك البقع، فإنه "ينبغي" عليك أن تفحص قوة إبصارك يومياً بإجراء اختبار سريع بسيط.

غطِ إحدى العينين ثم انظر إلى شيء ما ذي خطوط مستقيمة، مثل ورقة رسم بياني والآن غطِ العين الأخرى ثم كرر ما فعلته. إذا ظهرت لك أي من تلك الخطوط متموجة أو شاهدت بقعة خاوية من أي شيء (بقعة عمياء)، فاتصل بطبيبك واجعله يحيلك إلى أخصائي شبكية على الفور.

٩٠٠ اجعل منزلك مضاداً للتزحلق ■ معظم السقطات سببها ضعف الإبصار. ولمنع السقوط، تخلص من السجاجيد المتناثرة هنا وهناك أو ضع شريطاً مانعاً للتزحلق فوق جميع الأركان حتى لا تنزلق.

الملابس، والورق، والأحذية، والأشياء الأخرى يجب تحريكها من فوق الأرضية حتى لا تتعثر فيها. أمن الأسلاك الكهربائية وأسلاك الهواتف، أيضاً.

واجعل قدميك مضادتين للتزحلق. ارتدِ أحذية وشباشب ذات نعال مضادة للتزحلق، لا ترتد الجوارب وحدها.

٩٠١ زد من تباين الألوان ■ لجعل الرؤية أسهل، استعمل صحوناً وأطباقاً ذات حواف ألوانها متباينة وأدوات طعام ذات أيدٍ زاهية الألوان.

اطل مداخل الأبواب أو ابحث عن طريقة خلاقة –مثل عمل حدود ذات أبليكات– لتمييز الحواف. ضع شريطاً عاكساً فوق كل حافة تخطر على بالك. بعدها اطلب من صديق لك أن يراجع وراءك مرتين حتى تعرف إذا كان هناك شيء آخر يحتاج إلى تمييز خاص.

٩٠٢ اجعل الأضواء أكثر سطوعاً ■ طبقاً لما أعلنته خدمة المرض الزائر بنيويورك، يحتاج المسنون لضوء يزيد بمقدار ثلاثة أضعاف على الضوء الذي يحتاج إليه الشباب الأصغر سناً. كثير من المصابين بالسكر يحتاجون أيضاً لقدر أكبر كثيراً من الضوء. قد تحتاج لاستخدام مصابيح أقوى أو لإضافة المزيد من المصابيح حتى تزيد من مقدار راحتك، وقدرتك على الرؤية وإحساسك بالأمان.

٩٠٣ اكتب العناوين بوضوح فوق أدويتك ■ هذه العبوات الدوائية متناهية الصغر التي تكتب عليها الكلمات بحروف أكثر دقة تصيبنا بالجنون وتحمل خطر عدم استطاعتنا قراءتها.

اصنع عنواناً خاصاً لكل دواء. تناول بطاقة عنونة مقاس ٣ × ٥ بوصات (٧،٥ × ١٢،٥ سم) واكتب فوقها جميع التفاصيل الضرورية بخط كبير يسهل عليك قراءته. ثم ضع البطاقة مع عبوة الدواء في كيس بلاستيكي. والآن صارت قراءة جميع التفاصيل وتناول الدواء الصحيح في موعده الصحيح أمراً سهلاً.

٩٠٤ **إذا أمكنك فقط أن تصنع أمراً واحداً من أجل عينيك** ■ عامل واحد هو الأكبر تأثيراً على بدء الإصابة بالاعتلال الشبكي وعدم زحفها، طبقاً للتحليل المستمر لتجربة التحكم في السكر ومضاعفاته DCCT، التي انتهت منذ عشر سنوات.

وهذا العامل المصيري هو الاحتفاظ بأرقام منخفضة من الهيموجلوبين السكري glycosolated hemoglobin AIC. إن تركيزك على خفض تلك الأرقام –والمحافظة على انخفاضها– قد يمنع أو يؤخر الاعتلال الشبكي السكري.

القلب والأوعية الدموية

٩٠٥ **انتبه إلى تساقط الشعر** ■ تلف الأعصاب الناتج عن السكر كثيراً ما يكون من أعراض المرض التي يشعر بها الإنسان، أما تلف الأوعية الطرفية السكري فغالباً لا يشعر به.

إذا كنت تفقد شعر الجزء السفلي من ساقيك، فالفت إليه انتباه الطبيب سريعاً. إن سقوط الشعر ها هنا قد يكون من أعراض أحد الأمراض الوعائية، وإيقاف هذه المضاعفات قد يحول دون بتر الساق لاحقاً.

٩٠٦ **السجائر يجب أن تكون ألد أعدائك** ■ مرضى السكر يحتاجون لبذل أقصى ما في وسعهم لتحسين والحفاظ على دورة دموية جيدة. والتدخين يدمر الشعيرات الدموية (وهي أدق الأوعية الدموية حجماً) والدورة الدموية، لا سيما في يديك وقدميك، وهي معرضة لخطر كبير، بجانب كليتيك وعينيك. والإقلاع عن التدخين يعد الخطوة الوحيدة الذكية، وكثير من المجموعات الطبية لديها برامج لمساعدتك. فإذا لم تستطع بحق أن تقلع عن التدخين حتى الآن، فعليك أن تخفض مقدار ما تدخنه قدر استطاعتك (يقول لي الأطباء إنه لو كان في مقدورك الحد من مقدار تدخينك ليقتصر على سيجارة واحدة فقط مع فنجان قهوة الصباح، ثم إلقاء باقي العلبة بعيداً لأن السجائر صارت بالنسبة لك أمراً شديد التفاهة، فإنك بذلك على الأرجح لا تؤذي نفسك).



تعرف على مخاطرك ■ المعاهد القومية للصحة تحذر من أن أولئك الذين في منتصف العمر من المصابين بالنوع الثاني من السكر معرضون

لنفس درجة الخطر العالية للإصابة بالأزمات القلبية مثل أولئك غير المصابين بالسكر الذين أصيبوا بالفعل بأزمة قلبية واحدة. إن مراقبة الكربوهيدرات ليست دائماً أمراً كافياً للتعامل مع مستويات جلوكوز الدم. إن من المهم أيضاً مراقبة ما تتناوله من دهون مشبعة ومتحولة لأن ارتفاع كوليسترول الدم هو أيضاً من مضاعفات السكر.

٩٠٨ التشاؤم ليس مجرد اتجاه سلوكي ■ أظهرت الأبحاث أن التشاؤم قد يزيد من عدد خلايا تي الكابحة. علاوة على التدخل في شئون جهازك المناعي، قد ترفع تلك الخلايا من خطر الإصابة بأمراض القلب. إن الاعتقاد بأن مشاكلك الصحية غير ممكن السيطرة عليها أو علاجها يعد افتراضاً خطيراً: فهو يؤثر على شدة التزامك بالعلاج.

٩٠٩ أمراض القلب ليست مشكلة خاصة بالذكور وحدهم ■ برغم أن أمراض القلب تصنف وتعالج باعتبارها أمراضاً "ذكورية" من قبل المجتمع الطبي، إلا أنها قد صارت اليوم أعظم خطر صحي يواجه النساء، فهي أكبر من السكتة الدماغية وجميع أنواع السرطان مجتمعة. فقد زادت أعداد النساء الأمريكيات اللاتي يتوفين من جراء الإصابة بأمراض القلب كل عام عن أعداد من يتوفين نتيجة للأسباب السبعة التالية للوفاة مجتمعة. مرض القلب بالفعل يقتل من النساء أكثر مما يقتل من الرجال، إلا أنه في الأحوال التقليدية يهاجمهن في سن أكبر من السن التي يهاجم فيها الرجال بعشر سنوات.

احرصي على أن تناقشي مسألة خفض احتمال إصابتك بأحد أمراض القلب والجهاز الدوري مع طبيبك. الوقاية أمر مصيري لأن معظم النساء يتوفين بغتة من أزمة قلبية دون أن يكون لديهن سجل سابق من الإصابة بمرض القلب، لكنهن يكن يعانين من عامل خطر واحد على الأقل: ارتفاع الكوليسترول، أو السكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو البدانة، أو التدخين.

٩١٠ قومي بإجراء الاختبارات الصحيحة ■ للنساء. يعد اختبار المجهود باستخدام المشاية الرياضية أقل دقة وقدرة على التنبؤ من الحال لدى الرجال. فللتشخيص والعلاج السليم، يجب الجمع بينه وبين رسم القلب بموجات الصدى (الإيكو) echocardiogram أو اختبار التصوير النووي nuclear-imaging test.

٩١١ الاختلاج الأذيني قد يكون أكثر خطورة عند النساء ■

الاختلاج الأذيني AF وهو عبارة عن عدم انتظام في ضربات القلب يجعلها سريعة على نحو غير طبيعي، هو أكثر أشكال عدم الانتظام الإيقاعي الفؤادي Cardiac arrhythmia شيوعاً. ورغم أن الرجال يصابون به أكثر من النساء، إلا أن النساء يصبح لديهن ضعف حجم خطر الإصابة بالسكتة الدماغية عقب الإصابة به، حسبما ذكرت دراسة لاندمارك فرامينجهام للقلب في أغسطس من عام ٢٠٠٣.

ولا يظهر الاختلاج الأذيني دائماً في رسم القلب لأن هذه الفحوصات عادة ما تستغرق وقتاً قصيراً للغاية- لا يزيد على حوالي عشر ثوانٍ. فإذا استمرت الأعراض لديك، فقد تحتاجين لاختبار ذي مدة أطول باستخدام مرقاب قلب محمول (متنقل).

وأنت باعتبارك مريض سكر، أنت بالفعل معرض لخطر الإصابة بالاختلاج الأذيني وغيره من أنواع اضطراب إيقاع ضربات القلب. وتعد خطوة الإقلاع عن التدخين أذكى شيء يمكنك القيام به كي تخفض من خطر إصابتك به لأن التدخين يجعل ذلك الخطر يصل إلى ثلاثة أضعاف حجمه مع غير المدخنين.

٩١٢ الفروق بين الجنسين في أعراض الأزمات القلبية والسكتات الدماغية ■

لعلك تعرف الأعراض التقليدية للأزمات القلبية والسكتات الدماغية لدى الرجال، فقد عرضت بصورة درامية بمقدار كافٍ. وأكثر أعراض الأزمات القلبية شيوعاً عند الرجال حدوث ألم حاد قابض للصدر كثيراً ما ينتشر نحو الذراع. وأشهر أعراض السكتة الدماغية لدى الذكور حدوث ضعف مفاجئ وتنميل وغياب التنسيق الحركي في جانب واحد من جانبي الجسم، أو العجز المفاجئ عن الكلام.

أما لدى النساء، فإن الظواهر أكثر اختفاء وانتشاراً في عدة أجزاء، مما يزيد كثيراً من صعوبة التشخيص والعلاج الفوري. ومن أعراض الأزمات القلبية نوبات الصداع التي لا تفسير لها، والغثيان، وانقطاع النفس، والخفقان. ومن أعراض السكتة الدماغية الألم والصداع والتغيرات على مستوى الوعي، وانعدام القدرة على تحديد الاتجاه. وربما كان أفضل من جمعتها ولخصتها د. نييكا جولدبرج، وهي مؤسسة ورئيس برنامج صحة النساء بمستشفى لينوكس بنيويورك، وذلك في كتابها Women Are Not Small Men.

الاعتلال العصبي

٩١٣ الاختبار الحسي النوعي: اسم كبير، اختبارات بسيطة

■ لا تنزعج إذا نصحك طبيبك بإجراء "الاختبار الحسي النوعي". قد يبدو الاسم مخيفاً، لكنه في واقع الأمر عبارة عن الاستعانة بالضغط والذبذبات ودرجة الحرارة وغيرها من المؤثرات لفحص احتمال حدوث تلف عصبي. ويستعمل هذا الاختبار في التعرف على فقدان الإحساس وتحديد مقداره الكمي وكذلك القابلية المفرطة لتهيج الأعصاب. إن الاختبار يمكنه أن يساعد طبيبك على وضع خطة محددة للعلاج.

٩١٤ سيقان هزيلة؟ افحص فقد تكون مصاباً باعتلال عصبي طرفي

■ قد يشعر مرضى النوع الثاني من السكر وكبار السن بضعف في سيقانهم أو صعوبة في الوقوف بعد أن ظلوا جالسين لفترة طويلة. وقد يكون السبب في ذلك حالة "الاعتلال العصبي الطرفي" (وهو تلف يصيب الأعصاب ويعرف أيضاً بالاعتلال العصبي الفخذي) أو "الاعتلال العصبي للضفيرة العصبية القطنية العجزية". وتبدأ الحالة بألم في أي من الفخذين والوركين، والأرداف، أو الساقين، وعادة ما يكون في أحد جانبي الجسم. إنه جدير بأن تلفت إليه انتباه طبيبك، فعادة ما يحتاج الأمر لعلاج الضعف أو الألم.

٩١٥ إذا كنت أنت الشخص الوحيد الذي يتصبب عرقاً، فهذا معناه أن المسألة ليست حرارة الطقس

■ التلف العصبي السكري يمكنه أن يصيب الأعصاب المتحكمة في إفراز العرق. وعندما يمنع الاعتلال العصبي الذي يصيب الأعصاب اللاإرادية الغدد العرقية من أداء وظائفها على نحو أمثل، يفقد جسمك القدرة على تنظيم درجة حرارته. التلف العصبي من الممكن أن يتسبب أيضاً في إفراز مفرط للعرق ليلاً، أو أثناء تناولك للطعام. النساء في سن معينة ممن أصبن بالسكر يجب عليهن أن يلفتن نظر أطبائهن لمشكلات العرق غير العادية؛ فقد تكون مجرد نوبات توهج ساخن تحدث في سن اليأس.

المفاصل والعضلات

٩١٦ الشد العضلي قد يكون وراءه ما هو أكثر من مجرد مجهود زائد ■ إذا أصبت بشد عضلي في الساق أو غيرها من العضلات، فعليك أن تفكر في الأسباب المحتملة. إن نوبات الشد العضلي التي تتعرض لها قد تكون نتيجة لمجهود زائد، غير أنها قد تكون أيضاً علامة على الجفاف أو اختلال توازن بالإلكتروليتات (المعادن). إذا تكرر تقلص عضلات الساق بدون مسببات واضحة، فراجع طبيبك.

٩١٧ الرسم الكهربي للعضلات: الاختبار الذي يبدو أسوأ من حقيقته ■ مرضى السكر قد يعانون من انخفاض في ردود الأفعال العضلية، وقد يرغب الأطباء في اختبار جودة رد فعل العضلات تجاه الإشارات الكهربية المنقولة عبر الأعصاب القريبة. إن فكرة إمرار النبضات الكهربائية داخل عضلاتك قد تبدو لك مخيفة، غير أنها لا مخيفة ولا مؤلمة مثلما قد تبدو لك. إن رسام العضلات الكهربائي EMG يعرض صورة لنشاط عضلاتك الكهربائي على الشاشة ويعزل ردود الأفعال الأبطأ أو الأضعف التي تشير إلى حدوث تلف. هذا الاختبار قد يجرى أيضاً في نفس الوقت الذي تجرى فيه دراسات لعملية التوصيل العصبي، ولمعظم الناس، لا يسبب هذا الاختبار تهيجاً أو ألماً.

٩١٨ معامل PSI ■ هذه الحروف اختصار للكلمات Pounds Per Square inch أي "رطل لكل بوصة مربعة"، وهو مقياس للضغط الواقع على الأسطح يستعمله المهندسون الميكانيكيون والمعماريون.

وإليك سبب انطباقه عليك. إذا كنت زائد الوزن بدرجة خطيرة، فإنك تعرض ركبتيك وكاحليك لخطر ذي حجم هائل، إذ إنك تتلفها مع كل خطوة تمشيها. هناك معادلة حسابية بسيطة لحساب الضغط (بعدد الأرطال لكل بوصة مربعة) الواقع على ركبتيك وكاحليك. إنه مجرد تقدير حسابي لأنه يتجاهل طولك، ومعروف أنه كلما زاد طولك، زاد مقدار الضغط الواقع على ركبتيك وكاحليك. غير أنه يبخس أيضاً من قدر تأثير وحدة PSI لأن المعادلة تتعامل مع منطقة المفصل بالكامل كما لو كانت كلها من العظام -ولا تحتوي على أنسجة عضلية وعظام وغيرها- وعظامك هي في واقع الأمر التي تتحمل وزنك.

ومعادلة حساب الضغط على كل مفصل بالرطل لكل بوصة مربعة معادلة بسيطة وهي:

قس محيط ركبتك (أو كاحلك) باستخدام شريط قياس. وبذلك يكون لديك مقاس محيطها.

اقسم المحيط على المقدار ٣,١٤ (ط) حتى تحصل على طول قطر المفصل.

اقسم على ٢ لتحصل على طول نصف قطر (نق) المفصل.

بعدها اضرب نصف القطر في نفسه لتحصل على نق٢ ثم اضرب من جديد في ٣.١٤.

نعم هذه هي المعادلة الهندسية القديمة التي درسناها في المدرسة الثانوية لحساب مساحة الدائرة. لا يهم في الواقع إن كان المفصل منتظم الاستدارة أو غير منتظم. فالمحيط هو الذي يحكم المساحة، جرب أن تقيسها باستخدام دوبارة وسترى.

وحتى نلقي الضوء على مسألة التلف، دعنا نعرض عليك بعض الأرقام:

إذا كان مقاس محيط ركبتيك ٢٠ بوصة، فإن القطر يكون ٦.٣٧ بوصة ونصف القطر ٣.١٨ بوصة، ومساحتها تبلغ ٣١.٨ بوصة مربعة. إذا كان وزنك ١٥٠ رطلاً (أي ما يعادل تقريباً ٧٠ كجم)، فإن الضغط الواقع على ركبتك يبلغ ٤.٧ أرطال لكل بوصة مربعة PSI. (البوصة المربعة هي مساحة تبلغ تقريباً مساحة العقلة الأولى من إبهامك). إذا كان وزنك ٣٠٠ رطل (حوالي ١٤٠ كجم). فإن الضغط يبلغ ٩.٤ psi.

إن محيط كاحلك يبلغ بصفة عامة حوالي ٦٠ في المائة من محيط ركبتك. وهكذا فإن أرقام الـ psi ستكون أكبر بمقدار الضعف تقريباً.

فهل لازلت تعجب بعد كل هذا من أن زائدي الوزن بدرجة كبيرة معرضون لخطر كبير للإصابة بالتهاب المفاصل العظمي وغيره من مشاكل المفاصل والعضلات الأخرى؟ وهل معرفة التلف المحتمل حدوثه كفيلة بأن تقنعك بضرورة إنقاص وزنك بعض الشيء؟ آمل ذلك!

٩١٩

اخطُ لأعلى ■ هل تؤلمك إحدى ركبتيك أكثر من الأخرى؟ هذه الحيلة التي سنذكرها قد تقلل من شعورك بالألم: عندما تخطو صاعداً لأعلى مثل صعود الرصيف أو الدرج، ابدأ بالساق "السليمة"، وعندما تخطوها هابطاً لأسفل من مكان مرتفع كإفريز أو درج، ابدأ بالساق "المصابة".

٩٢٠

التعامل مع تيبس الكتف ■ الكتف المتيبسة أو "المتجمدة" قد تحدث بسبب أي من الأسباب التي تؤدي لفقدان القدرة على تحريك مفصل الكتف. ومثل كثير من مشاكل المفاصل، فهو يصيب النساء أكثر مما يصيب الرجال، وتقريباً ١٠–٢٠ بالمائة تقريباً من مرضى السكر، وعادة ما تبدأ الإصابة به بين سن الأربعين والخامسة والستين.

وطبقاً للأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام، فإن السبب المرجح لحالة تيبس الكتف هو وجود التهاب كامن يجعل الحافظة (الكبسول) المحيطة بمفصل الكتف تزداد غلظة وتنقبض، وبذلك يصبح لعظمة العضد (أو أعلى الذراع) مساحة أقل كي تتحرك فيها حركتها الدائرية المعتادة.

العلاج غير الجراحي، والذي يجب اللجوء إليه أولاً، يشمل عقاقير مضادة للالتهاب ومرخيات عضلية، أو علاجاً بالحرارة أو بالثلج، أو علاجاً طبيعياً مجتمعاً مع تمرينات إطالة تجرى بالمنزل للمساعدة على استعادة الحركة والوظيفية، مع حقن الكورتيزون.

جراحة المفاصل باستخدام المناظير قد يلجأ الأطباء إليها إذا لم يحدث تحسن عقب مرور عدة أشهر. ويجب أن يعقبها برنامج تريض لاستعادة الوظائف والمحافظة على نطاق الحركة.

٩٢١ علاج Tandem Pointsm قد يفيد

■ قد يعمل علاج Tandem Pointsm على تخفيف الألم و/أو فقدان القدرة على التحرك بسبب تقلص عضلي. هذا الشكل من أشكال العلاج الطبيعي يجمع بين العلاج بالضغط والتدليك الذي يشتمل على ممارسة الضغط في نفس الوقت في نقطة مثيرة للألم ونقطة أو أكثر من النقاط الأخرى، ثم القيام بتمرين مد (إطالة) يمر عبر النقطة المثيرة للألم.

وعلاج Tandem Pointsm علاج سريع، طبقاً للتقديم الذي أجري بالمعاهد القومية للصحة، والتحسن يتم عادة بعد زيارة واحدة.

القناة الهضمية

٩٢٢ للتغلب على الشلل المعدي، جرب المباعدة بين مواعيد الوجبات

■ الاعتلال العصبي الناجم عن ارتفاع مستويات الجلوكوز بالدم لفترات زمنية ممتدة –الشلل المعدي السكر– قد يلقي أعباء ويفرض تبعاته على أعصاب المعدة، مسبباً الغثيان، وعسر الهضم، والتجشؤ المستمر، والقيء. ويقترح الأطباء مكافحة الأعراض الأخف وطأة للتلف الذي يلحق بأعصاب المعدة عن طريق تناول وجبات صغيرة الحجم ومتكررة، وتجنب الدهون وتناول مقدار أقل من الألياف. ولمداواة الأعراض الأشد وطأة، قد يصف الأطباء عقار إرثيرومايسين للإسراع بعملية الهضم، وعقار ميتوكلوبراميد للإسراع بعملية الهضم وللمساعدة في تخفيف الشعور بالغثيان، أو غيرها من العقاقير التي يمكنها أن تؤثر على إفرازات إنزيمات المعدة.

٩٢٣ التفريغ البطيء لمحتويات المعدة يؤخر كل شيء ■ إن الأمر يستغرق عادة حوالي ساعتين حتى يتحرك الطعام والشراب خارجاً من معدتك في طريقه إلى أمعائك الدقيقة. وفي عملية التفريغ البطيء لمحتويات المعدة، يستغرق الأمر ما لا يقل عن أربع أو خمس ساعات. إن التفريغ المعدي البطيء يؤخر عملية امتصاص العقاقير وكذلك امتصاص الطعام. وتستقر حبوب الدواء في المعدة بدلاً من أن تمر عبرها سريعاً. وهذا كفيل بالتدخل في عمل أدوية تخفيض سكر الدم التي يتناولها المريض عن طريق الفم.

الغثيان وحرقة الجوف (حرقة الفؤاد) بعد الانتهاء من تناول الطعام يعدان عارضين رئيسيين من أعراض التفريغ البطيء للمعدة. إذا عانيت منهما كثيراً، ينبغي عليك على الأرجح أن تستشير أخصائي جهاز هضمي.

٩٢٤ تصرف موازن ■ إذا تصاعدت نسب جلوكوز الدم لديك إلى مستويات مرتفعة ثم تدنت إلى مستويات منخفضة وبدت أنها كثيراً ما تخرج عن الاتزان بمقدار ١٨٠ درجة، فقد تكون المشكلة متمثلة في أن معدتك تفرغ محتوياتها في سرعة أبطأ. استشر طبيبك بشأن ضبط أدوية الأنسولين التي تتناولها وربما احتجت أيضاً لضبط الأدوية المخفضة لسكر الدم التي تتناولها بالفم حتى تتفق بشكل أفضل مع موعد الهضم.

٩٢٥ الرابطة بين السكر والإسهال المزمن ■ مثل العديد من الأجهزة الأخرى بالجسم. فإن جهازك الهضمي يتأثر بداء السكر هو أيضاً. ولما كان من الممكن أن تتباطأ الحركة المعوية، وهو ما يحدث عادة بفعل الاعتلال العصبي الذي يصيب الجهاز العصبي اللاإرادي، فإن انفجاراً سكانياً بكتيرياً يحدث لتلك البكتريا التي تقطن الأمعاء بشكل طبيعي. العقاقير التي تنشط الحركة العضلية للأمعاء والمضادات الحيوية كالإرثيروميسين سوف تعالج عادة الإسهال المزمن.

الكلى

٩٢٦ راقب مستوى الألبومين والكرياتينين لديك ■ تشير الإرشادات التي أصدرتها المؤسسة القومية للكلى (الولايات المتحدة) إلى أن مرضى السكر، وارتفاع ضغط الدم، أو من لديهم سجل عائلي وراثي من أمراض الكلى ينبغي عليهم إجراء تحليل بول للزلال واختبار دم لبيان نسبة الكرياتينين. إن تحليل الزلال

يشير إلى وجود أو عدم وجود خلل بوظائف الكلى (أي أنه تحليل نوعي). أما تحليل الكرياتينين فيخبر الطبيب بمدى كفاءة وظائف كليتيك (أي أنه تحليل كمي).

٩٢٧ تعرف على أرقامك ١: الألبومين

■ يجب على طبيبك أن يجري تحليل بولك لمعرفة محتواه من البروتينات وذلك بصفة دورية. عندما تؤدي كليتاك وظيفتهما بشكل طبيعي، فإنهما ترشحان من الدم بروتيناً اسمه الألبومين (أو الزلال). (المقادير الضئيلة من الألبومين تسمى "ألبومين مجهري"). ومع تدهور وظائف الكلى، يهرب المزيد والمزيد من الدم متجهاً إلى البول.

احصل على نسخة من كل تحليل مختبري تقوم به وافحصها. طبقاً لما أعلنته مؤسسة Quest Diagnostics، فإن الأعداد ما بين ٠ و ٣٠ تعد طبيعية. اطلب من طبيبك تقييم أي أرقام أعلى من تلك والتي قد تكون غير طبيعية.

٩٢٨ تعرف على أرقامك ٢: الكرياتينين

■ الكرياتينين مركب متبلر أبيض اللون وهو أحد مكونات البول. ويتم تحويل النتائج إلى مجم/لتر. ولا يجب عليك فحسب أن تنظر إلى ما إذا كانت نتائج أي اختبار بمفرده طبيعية أم لا، وإنما يتوجب عليك وعلى طبيبك أيضاً مقارنة تلك النتائج بنتائج آخر اختبارين أو ثلاثة حتى تتأكد من أنها لا تنزلق ببطء من الطبيعي إلى غير الطبيعي.

٩٢٩ تعرف على أرقامك ٣: معدل الترشيح الكبيبي

■ ببساطة، معدل الترشيح الكبيبي Glomerular Filtration Rate يخبرك أنت وطبيبك بالنسبة المئوية لكفاءة وظائف كليتيك. وتسرد "المؤسسة القومية للكلى" ست مراحل لمرض الكلى المزمن، بناء على رقم GFR الخاص بك.

المرحلة	الوصف	معدل الترشيح الكبيبي GFR
زائد	في حالة خطر عوامل الخطر لأمراض الكلى (مثل السكر، وضغط الدم المرتفع، والسجل العائلي، والسن المتقدمة، والمجموعة العرقية)	أكثر من ٩٠

١	تلف بالكلية (بروتين في البول) و GFR طبيعي	أكثر من ٩٠
٢	تلف بالكلية وانخفاض طفيف في GFR	٦٠-٨٩
٣	انخفاض معتدل في GFR	٣٠-٥٩
٤	انخفاض حاد في GFR	١٥-٢٩
٥	فشل كلوي (يحتاج لغسيل كلوي أو نقل كلية من متبرع)	أقل من ١٥

٩٣٠ مرض الكلى المبكر لدى مرضى السكر من النوع الأول قد يمكن علاجه ■ وجود مقادير ضئيلة (مجهرية) من البروتين في البول، وهو أولى علامات مرض الكلى. قد يمكن علاجه بالاكتشاف المبكر وبالسيطرة الجيدة على السكر، طبقاً لما أعلنه الباحثون بمركز "جوسلين" للسكر، الذين ذكروا نتائج دراستهم في تقرير أصدر في عدد ٥ يونيو، ٢٠٠٣، من دورية New England journal of Medicine.

د. بروس بيركنز، دكتور في الطب، وحاصل على زمالة كلية الجراحين البريطانية، وهو الباحث الرئيسي لدراسة عمرها ست سنوات. ذكر أنه "في هذه المرحلة المبكرة، اكتشفنا أن الإصابة التي لحقت بالكلية لا تزال في طور العملية الديناميكية (أي المتغيرة) التي من الممكن إما أن تصير أسوأ وإما أن تتحسن؛ بل وحتى أن تعكس مسارها عائدة إلى الوضع الطبيعي من جديد".

إن من العوامل التي تصنع فرقاً في إعادة وظائف الكلى إلى طبيعتها الاكتشاف المبكر لوجود زلال مجهري بالبول، و"هيموجلوبين مجليك" A1C أقل من ٨،٠، وضغط دم انقباضي يقل عن ١١٥، وإجمالي رقم كوليسترول أقل من ١٩٨، وجلسريدات ثلاثية مع الصيام أقل من ١٤٥.

إنه من الرائع أن نتلقى تلك الأنباء السارة!

القدمان

٩٣١ لماذا كانت كل تلك النصائح ضرورية؟ ■ هذا القسم من الفصل يحتوي على نصائح أكثر من أي قسم آخر نظراً لأن مشكلات القدم قد تنشأ سريعاً جداً وهي مشكلات خطيرة. وفي حين قد تنشأ متاعب القلب والجهاز الدوري

وغيرها من المشاكل ببطء، وعلى مدار سنوات، نجد أن مشاكل القدم تعد السبب الرئيسي وراء تكرار زيارات مريض السكر لغرفة الطوارئ.

٩٣٢ **لا تبخس قدمك قدرها** ■

إلى أن أجريت مقابلة مع طبيب محنك ذي خبرة طويلة في مجال طب الأسرة، كنت لا أزال تحت الاعتقاد الخاطئ بأن معظم زيارات مرضى السكر لغرفة الطوارئ تكون بسبب انخفاض السكر بالدم.

لكن الأمر ليس كذلك. فهناك عدد أكبر من الزيارات يتم من أجل مشاكل القدم، التي غالباً ما تبدأ صغيرة، لكنها تتفاقم وتصير أسوأ بسرعة كبيرة. إن تقديم أفضل رعاية لقدميك سوف يبقيك بعيداً عن غرف الطوارئ والمستشفيات.

٩٣٣ **احتمالاتك واحد كل أربعة، لذا ابدأ المراقبة من الآن** ■

بدون رقابة حذرة واتباع أساليب وقاية، فإن الاحتمالات أمامك واحد كل أربعة. فمن بين الستة عشر مليون أمريكي المصابين بالسكر. هناك أربعة ملايين مصابين بمشاكل القدم المرتبطة بالمرض. إن ضعف الدورة الدموية قد يسبب نقص حساسية وفقدان القدرة على الشعور بالألم، والحرارة، والبرودة. وهذا يجعل من المحتمل الإصابة بجروح قطعية، وخدوش، وبثور أو قرح ضغط دون أن يشعر بها المريض. وإذا استمرت تلك الإصابات البسيطة دون علاج، فقد تؤدي المضاعفات إلى تقرح، وربما إلى بتر. لهذا إذا "فقط لم يكن يضايقك" فعليك بفحص قدميك كل يوم. وتذكر احتمالاتك التي تبلغ واحداً من كل أربعة.

٩٣٤ **الأقدام الباردة تعني ما هو أكثر من مجرد الخمول** ■

على أقل تقدير، تعد الأقدام الباردة علامة على ضعف الدورة الدموية الطرفية (أي المغذية ليديك وقدميك). الأهم من ذلك، أن الأقدام الباردة قد تكون من أعراض الاعتلال العصبي. احتفظ بدفء قدميك بارتداء الجوارب التي تحقق لك أقصى راحة ممكنة، جوارب الركبة من الكشمير المخلوط تباع في الأوكازيونات بأسعار رخيصة.

أخبر طبيبك عن أقدامك الباردة في موعد زيارتك التالي.

٩٣٥ **لا تستعمل مطلقاً بطانية كهربائية فوق قدميك** ■

إذا كنت مصاباً باعتلال عصبي، فإنك قد تحرق قدميك باستخدامك للبطانية الكهربائية دون أن تدرك ما حدث من تلف إلا بعد فوات الأوان. يمكنك استعمال البطانية

الكهربائية لبقية أنحاء جسمك، واستعمال قربة مياه ساخنة لقدميك فهي آمنة بالنسبة لهما. (أو درب قططك أو كلابك على النوم فوق قدميك).

٩٣٦ مستلزمات التقويم قد لا تكون ضرورية ■ جرب أولاً أدوات التقويم والنعال المبطنة للأحذية من الداخل والتي تباع في الصيدليات. خلال زيارة قمت بها مؤخراً لإحدى الصيدليات، اكتشفت ما يزيد على عشرين نوعاً مختلفاً. لا يزيد سعر أي منها على ٢٥ دولاراً مقابل أكبر مقاس رجالي. بالتأكيد يستحق التجربة!

٩٣٧ الاعتلال العصبي للقدم؟ عليك بزيادة درجة مرونتك وكفاءة دورتك الدموية ■ عندما تصاب أصابع قدميك بالتيبس وانعدام المرونة، فإن السير يصير صعباً. قد يصل الأمر بك إلى احتياجك لمشاية.

جرب هذه الحيلة البسيطة لزيادة كفاءة دورتك الدموية ومرونتك. التقط البلي بأصابع قدمك. ابدأ ببلي كبير الحجم وتدرج حتى البليات صغيرة الحجم. يمكنك أيضاً التقاط حلقات مفارش السفرة بأصابع قدميك ووضعها في العمود الخاص بها. (هناك الكثير من لعب الأطفال والتي تتكون من حلقات في منتصفها يتم وضعها حول وتد مثبت. ابحث عنها في أسواق بيع الخردة).

٩٣٨ قرح القدم مميتة ■ هذه قصة حقيقية: منذ بضعة أشهر مضت، هرعت إلى منزل إحدى صديقاتي من اللاتي يقطن نفس الحي معي وأطلعت كل منا الأخرى على آخر المستجدات. إنها تعلم أنني مريضة بالسكر -لكنها لا تعلم أنني أؤلف هذا الكتاب- فأخبرتني أن واحدة من جيرانها، وهي امرأة في الأربعينات من عمرها تعاني من سكر غير منضبط، قد عثر عليها ميتة في شقتها منذ عدة أيام. وكان سبب الوفاة قرحة قدم لم تعالج.

ودون أن أستغل هذه النقطة لإخافتك، قرح القدم غير المعالجة يمكنها أن تقتلك. إذا أصيبت قدمك بقرحة، فاتصل بطبيبك فوراً.

٩٣٩ "القدم السكرية" تغطي مواضيع كثيرة ■ القدم السكرية ترتبط بمجموعة من المشاكل الخطيرة التي يشيع وجودها لدى المصابين بالسكر: في المقام الأول، الاعتلال العصبي، الاعتلال الوعائي (مشاكل الدورة الدموية)، حالات العدوى الميكروبية، سوء اندمال الجروح.

إذا شخص طبيبك حالتك على أنها قدم سكرية، فاطلب منه تشخيصاً أكثر تحديداً وخطة تفصيلية للعلاج.

٩٤٠ قدم "شاركوت" لها معنى واحد ■ "قدم شاركوت" مرض محدد يبدأ باعتلال عصبي ويتفاقم سريعاً ليتحول إلى التهاب مفصلي تآكلي وفيه تبدأ الأربطة والأسطح المفصلية لعظام الكاحل ومشط القدم في التحلل.

ووفقاً لما أعلنته الجمعية الأمريكية للسكر، فإن ٦٠-٧٠ بالمائة من مرضى السكر يصابون بالاعتلال العصبي الطرفي والذي من الممكن أن يؤدي إلى حالة قدم شاركوت، التي عادة ما تبدأ لدى المرضى في منتصف العمر الذين بدءوا الإصابة بالسكر منذ خمس عشرة أو عشرين سنة. وبالطبع، فإن جلوكوز الدم غير الخاضع للسيطرة الجيد يزيد الموقف سوءاً، ويعجل من بدء الإصابة بالحالة.

قد يكون العلاج معقداً وقد يستغرق شهوراً. المفصل التالف يجب تثبيته لمدة لا تقل عن شهرين. وهو ما يعني أنه لا يجب تحميله بأي وزن. ويوصى للمرضى بالراحة في الفراش و/أو قالب جبس للمشي وعكازات. فإذا لم يحدث أي تحسن. فقد يستدعي الأمر إجراء جراحة.

٩٤١ افحص قدميك صباحاً أو ليلاً ■ إن قدميك تحتاجان للفحص يومياً. لهذا عليك ذهنياً أن تربط بين فحص القدم وبين أمر آخر تفعله بنجاح، مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة أو إغلاق الباب بالرتاج. وبمجرد ربطك لتلك المهمة بهذه الأمور الروتينية، فسوف لن تجد مشقة في أن تتذكر فحص قدميك مثلما تنظف أسنانك بالفرشاة.

٩٤٢ قد تكون الجوارب صديقك الصدوق ■ أي شيء يحتك بقدميك أو يكشطهما هو شيء بالغ السوء. أي شيء يقي قدميك ويلطف بشرتهما هو شيء رائع للغاية. لهذا ابدأ في تكوين مجموعتك من الجوارب القطنية، الملونة الناعمة. وأهمية الدفء والحماية والقدرة على الامتصاص التي تتميز بها الجوارب القطنية الناعمة لا يمكن إغفالها.

٩٤٣ هل تؤلمك؟ بالصيدلية مسكن موضعي ■ مرضى السكر كثيراً ما يعانون الألم في أقدامهم حيث تتلف الأعصاب من جراء استمرار ارتفاع مستويات جلوكوز الدم. بعض الناس يذكرون أنهم يستلقون مستيقظين طوال الليل، محاولين

الاستغراق في النوم برغم ما يشعرون به من ألم. اتجه إلى المسكنات الموضعية: بخاخ Stop Pain أو حتى أنبيسول Anbesol، وهو منتج صنع خصيصاً من أجل الأطفال في مرحلة التسنين ولمن يعانون من قرحة باردة بالفم. فطالما أنه من الممكن استعماله في داخل فمك دون خوف. فإنه لابد أن يكون آمناً على جلد قدمك غير المصاب بجروح. وعن طريق تخفيفه أو تسكينه للألم مؤقتاً، فإنه يجعلك حراً ويمكنك أن تفكر في أي شيء آخر، أو أن تحصل على نوم مريح وهادئ ليلاً.

٩٤٤ جوارب مرضى السكر ليست شيئاً سخيفاً

■ لا ترتكب خطأً بأن تعتقد أن جميع المنتجات المخصصة لمرضى السكر هدفها انتزاع المال من جيبك. إن ما يطلق عليه "جوارب مريض السكر" يمكنه أن يغير حياتك! بعضها ذو قمم أوسع لأن الجوارب الضيقة أو ذات "الأستك" قد تقيد دورتك الدموية، وهو آخر شيء أنت تريده أو تحتاج إليه. والبعض مصنوع من "الألياف المعجزة" المحمية ببراءة اختراع والتي تمنع وصول أي رطوبة و/أو تمنع الاحتكاك والتقرح الناجم عن الاحتكاك. إذا كانت قدماك تعانيان من أي متاعب، فابحث عن الجوارب المصممة من أجل حل تلك المشكلات. نعم، سوف تدفع فيها ثمناً أكبر، ونعم أيضاً. فإن أي شيء يساعد قدميك على أن تعيشا معك طول عمرك لأمر يستحق أن تدفع فيه ثمناً أكبر بعض الشيء.

٩٤٥ لماذا تسير حافياً إذا كان "شبشبك" قد صنع خصيصاً من أجلك؟

■ إن التنوع والإبداع في الشباشب المخصصة لعلاج مشاكل القدم كفيل بأن يصيبك بالذهول. إن المصطلح الأقل بهجة هو "أحذية الارتشاح"، ويعرف أيضاً بـ "أحذية السكر"، ولكن الراحة التي تتحقق من رواء ارتداء تلك المنتجات المتخصصة سوف تدهشك عندما تستعرض أنواعها المختلفة. الأحذية والشباشب المخصوصة صممت بحيث تفيد أولئك الذين يعانون الارتشاح (الأوديما أو التورم)، والسكر، والجلد الحساس، والأقدام المشوهة، وغيرها من المشاكل. وهي ليست مثل أحذية "بلاك أولد ليدي" التي كانت ترتديها جدتك. إن تصميماتها وطرزها الجذابة والمريحة متوفرة الآن بالمقاسات شديدة الاتساع، ومع عدم وجود فلقات من الداخل، وبدون خطوط بارزة، أي شيء تحتاجه حتى تحول دون المعاناة من المشاكل أو لتخفيف حدتها. لا تنتظر إلى أن يضطرك الألم للبحث عنها، فارتداؤها عبارة عن حركة ذكاء مزدوجة تتبع بها أسلوباً وقائياً.

٩٤٦ سل طبيبك عن "البلاستازوت"

■ أحذية ومستلزمات القدم التقويمية تلعب دوراً محورياً في العناية بالقدم لدى مرضى السكر.

سواء في الوقاية أو في المساعدة على العلاج. إن مادة فوم "البلاستازوت" هي أكثر المواد استخداماً في وقاية الأقدام السكرية التي فقدت حساسيتها، ومستلزمات التقويم التي تستخدمها يمكنها أن تخفف الضغط على "البقع الساخنة" بمطاوعتها للحرارة والضغط. ولما كان "البلاستازوت" يتشكل مع قدميك، فإنه يحقق كلاً من الراحة والحماية معاً. سل طبيبك عن "فرش" داخلي للحذاء مصنوع من هذا المنتج أو شيء أشبه به.

٩٤٧ راقب قدميك في فصل الشتاء ■ من أصعب الأمور على ذاكرة بعض الناس أن يتذكروا أن كلمة "مألوف" لا تعني بالضرورة أنه "آمن". فليس معنى أنك تعيش في "بافالو" أو "كليفلاند" منذ سنوات وأنك اعتدت على الطقس أن قدميك لا تحتاجان لعناية خاصة خلال فصل الشتاء. الأقدام الباردة -لاسيما الأقدام الباردة المبتلة- قد تشكل كارثة بالنسبة لمرضى السكر. الجوارب التي بلا ثقوب والأحذية ذات الرقبة المانعة لنفاد الماء أدوات مهمة خلال فصل الشتاء! افحص قدميك كثيراً؛ إن ذلك الشخص الذي لا يعاني من الاعتلال العصبي السكري قد يشعر بنشوء حالة "عضة الصقيع"، ولكن أنت قد لا تشعر بها. فحافظ دائماً على دفء وجفاف قدميك. وإذا أمكنك، فاجعل شخصاً ما غيرك يحفر في الجليد أو الرمال الباردة لإخراج سيارتك من الحفرة التي وقعت فيها أو تجريف المشى. واحمل زوجاً إضافياً من الأحذية والجوارب معك أو في سيارتك، حتى ترتديها إذا ابتل حذاؤك أو جواربك.

٩٤٨ أحذية الشاطئ أمر ضروري ■ السير حافياً في الرمال أمر لا يصلح في واقع الأمر إلا للأفلام السينمائية فقط. إن الرمال التي تبدو جذابة من على بعد هي في الواقع مليئة بالقواقع ذات الحواف الحادة وبما لا يحصى من أغطية معلبات المشروبات التي يلقيها الناس. كما أنها ساخنة! فعليك دائماً أن ترتدي حذاء على الشاطئ أو إذا كنت تسير على إفريز ساخن. كما أن عليك أن تضع واقياً من الشمس فوق أعلى قدميك. إن نعالها نصف الجامدة، وقممها الشبكية تجعل أحذية الشاطئ تمنحك مظهر المحارب القديم الحصيف؛ فهو من الذكاء بحيث لا يغامر بخوض مخاطر لا داعي لها إذا أراد أن يستمتع بجمال الطبيعة على الشاطئ.

٩٤٩ سر مع التيار ■ من أذكى الأمور التي لا تحتاج لجهد منك والتي يمكنك القيام بها من أجل قدميك أن تحافظ على سلاسة تدفق تيار دمك. اجعل مستوى قدميك مرتفعاً أثناء جلوسك. ولا تضع قدميك متقاطعتين معاً لمدة

طويلة. لا ترتد جوارب ضيقة أو كرسيهات أو مشدات فوق ساقيك وإذا ظللت جالساً لفترة طويلة. فقم بتحريك أصابع قدميك وليها للأمام والخلف وإدارة كاحليك لتنشيط تدفق الدم إلى قدميك وساقيك.

٩٥٠ الطريقة الصحيحة لمعاملة قدميك ■ المرطبات الملطفة للبشرة التي تستعملها على قدميك أشياء تحظى بالترحاب دوماً، ولكن لا تدلك بلوسيون أو كريم الجلد إلا أعلى وأسفل قدميك فقط. لا تضع لوسيون بين أصابع قدميك؛ إن الطقس الدافئ الرطب في تلك المنطقة قد يغري فطريات القدم من تينيا وخلافه. كما أن عليك أن تلاحظ أية تغيرات تطرأ على قديمك وتستمر لفترة بالغة الطول.

فمتى يتم اعتبارها فترة "بالغة الطول"؟ استشر طبيبك على الفور إذا لم يبدأ جرح أو قرحة أو بثرة أو كدمة بقدميك في الاندمال بعد مرور يوم.

٩٥١ اجعل ارتداء أحذية جديدة يتم تدريجياً ■ لا ترتد أبداً أحذية جديدة طوال اليوم وأنت خارج المنزل؛ احمل معك دائماً زوجاً احتياطياً من الأحذية لأي طوارئ. ارتد الأحذية الجديدة لأول مرة في المنزل. فإذا كانت غير مريحة، فأعدها للمحل. فأنت لا تريد أن تخاطر بالإصابة ببثرة لأن البثور قد تصاب بعدوى ميكروبية وتتحول إلى شيء خطير في غضون بضع ساعات.

٩٥٢ العلاج بالأنوداين: جدير بتقصي الحقيقة حوله ■ إذا كانت قرح القدم أو أعصاب ساقك أو قدمك التالفة تسبب لك الأتراح والآلام، يمكنك أن تفكر في الاستعانة بعلاج الأنوداين. وفي هذا العلاج، يوضع ما يشبه "الألواح" الباعثة للأشعة شبه تحت الحمراء فوق المناطق التالفة للإقلال من الألم عن طريق تنشيط الدورة الدموية. سوف تحتاج إلى اثنتي عشرة جلسة مدة كل منها أربعون دقيقة، حسبما يقول أخصائيو علاج القدم، ولكن تذكر أن النتائج تدوم عاماً كاملاً. حيث يحصل ٩٥ بالمائة من المرضى على الراحة من الألم. لمزيد من المعلومات، ادخل على موقع: www.anodynetherapy.com.

٩٥٣ الجبيرة مطلوبة ■ قرح القدم غير المعالجة قد تؤدي في النهاية إلى البتر. وفي الماضي، كانت تلك المشاكل تعالج بأحذية خاصة، ولكن كثيراً من المرضى "لم يكونوا متعاونين": فكانوا يخلعون عن أقدامهم تلك الأحذية.

ولحل هذه المشكلة، ابتكر باحثون بمستشفى "بيتيه سالبيتريبيه" التعليمي بباريس قالباً من الفيبرجلاس غير قابل للنزع يساعد على التئام قرح القدم السكرية بأسرع مما يصنع الحذاء. وربما كان هذا بسبب أنه لم يستطع أن ينزع ذلك القالب سوى شخص واحد عنيد كان ممن اشتملت عليهم الدراسة. وذلك مقارنة بكثيرين توقفوا عن ارتداء الحذاء.

٩٥٤ **حافظ على جفاف قدميك أثناء قيامك بأعمال الحديقة** ■ الري بغزارة يعني ضرورة منح قدميك رعاية خاصة. ضع فازلين أو لوسيون قاعدته من اليوريا فوق أخمص قدميك، ثم غطها بجوارب قطنية وأحذية مطاطية عالية الرقبة. فقدماك لن تشعرا بالجفاف التام وحسب. وإنما ستعتقدان كذلك أنهما تستمتعان بعلاج ناد صحي.

٩٥٥ **هل صار حذاؤك المفضل غير مريح؟** ■ إذا صار حذاؤك المفضل غير مريح. فقد يكون ذلك علامة مبكرة على بداية المعاناة من متاعب بالقدم. كرر الفحص بأن تجرب عدة أزواج أخرى من أحذيتك المفضلة، لا سيما مع بداية فصلي الربيع والخريف. إن ضيق الحذاء قد يشير إلى تورم أو "بقع ساخنة"؛ أي بثور تنتظر دورها لكي تظهر. عليك بإبلاغ طبيبك فوراً.

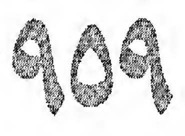
٩٥٦ **اجعل زمن النقع قصيراً** ■ قد تعتقد أن نقع قدميك لفترة ما يخفف مشاكل الجفاف؛ لكن الواقع أن النقع لمدة طويلة يسبب "الجفاف". اقصر زمن نقع قدميك على عشر دقائق في كل مرة، ثم جففها بعناية، لا سيما بين الأصابع.

٩٥٧ **دلل قدميك "بالبدرة"** ■ حتى تمنع وجود رطوبة بين أصابع القدمين. وهو ما قد يتسبب في نمو الفطريات، حافظ على جفاف الجلد بين الأصابع باستعمال قطع من القطن أو بدرة قدم. إن بدرة الأطفال لها رائحة لطيفة محببة تصلح للجنسين، لكن كثيرين يعتبرون رائحة اللافندر أكثر جاذبية. وقد تفضل النساء البدرة المعطرة برائحة الورد البلدي.



قص أظافر قدميك ■ أظافر القدم السميكة أو صفراء اللون قد تكون من أعراض مرضين مختلفين تماماً: أحدهما سببه أحد الفطريات.

والآخر تتسبب فيه البكتريا. اتصل بطبيبك بمجرد ملاحظتك لهذه المشكلة. ومثل أمراض أخرى كثيرة، كلما كان اكتشاف المشكلة مبكراً. كان العلاج أيسر وأسرع.



مرآة، مرآة ■ إذا لم تستطع رؤية قدميك حتى تفحصها -من أعلاها وأخمصها- فاستعمل مرآة ونظارة مكبرة وليكن ذلك في منطقة جيدة الإضاءة.

٩٦٠

اترك أمر عين السمكة والجسأة لطبيبك ■ إصابتك بمرض السكر معناها أنه لا ينبغي عليك أن تمارس الجراحة الذاتية على قدميك. لا تقطع عين السمكة أو الجسأة (الكالو)؛ إن الجلد المجروح قد يصاب بعدوى ميكروبية. غير أنه يمكنك استعمال الحجر الخفاف لتنعيمها. افرك برقة في اتجاه واحد فقط حتى تتجنب تمزيق جلدك.

٩٦١

ملاحظات خاصة "بالباديكير" ■ في الربيع والصيف. أو في رحلة بحرية. أو في منتجع مشمس كلها أماكن ومواقف تدعونا لاستعراض جمال أقدامنا. وهذا معناه أننا سنقوم بعمل باديكير.

ولمنع إلحاق الضرر، سوف تضطرين للأسف لتجاهل هذا القانون حتى لا تقوم أخصائية الباديكير بأي شيء من شأنه أن يسبب العدوى الميكروبية. وهذا معناه ألا تجعلي أخصائية الباديكير تقطع أو تستأصل أي زوائد جلدية حول الأظافر أو عين سمكة. ألواح الصنفرة والحجر الخفاف تعد أدوات آمنة.

ملحوظة: ادعُ المصابين بالسكر دوماً لأن يجعلوا أخصائي علاج القدم يقص أظافرهم وليس أخصائية الباديكير.

٩٦٢

ضخ فيها الدم ■ يعمل جهاز ظهر حديثاً مصمم خصيصا للاستعمال المنزلي على زيادة نشاط الدورة الدموية ويقلل من خطر التعرض للبتر. إن المرض الشرياني الطرفي PAD هو المتهم الأول، ومرضى السكر على وجه الخصوص معرضون للإصابة به لأن هذا المرض يرفع كلاً من مستوى الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية بالدم. وكلاهما من عوامل الخطر التي تتسبب في الإصابة بالمرض الشرياني الطرفي.

وهذا الجهاز -اسمه ArtAssist- يرتديه المرء حول سمانته وقدمه، فيصنع ضغطاً أشبه بالمساج. ويقول إد أركانز، رئيس ومؤسس شركة ACI Medical، صانعة جهاز

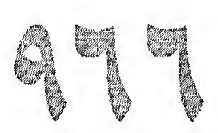
ArtAssist : "الضغط السريع ، عالي السرعة يزيد من تدفق الدم نحو أسفل الساق ونحو جلد القدم". وقد توصلت دراسة إكلينيكية صغيرة الحجم أجريت على رجال في السبعينات من أعمارهم بجامعة الولاية بنيويورك "بستوني بروك" إلى أن جهاز ArtAssist منع اللجوء للبتر في نسبة ٧٧ بالمائة من الأفراد الذين خضعوا للدراسة.

٩٦٣ **أفكار ذكية للأحذية** ■ اشتر أحذية ذات طول كافٍ وعرض كافٍ وعمق كافٍ بحيث لا تضغط أو تحك أو تعتصر قدميك. كل هذه العوامل المهيجة للقدم قد تتسبب في بثور. تسوق واشترِ الأحذية دائماً في نهاية اليوم. إذ تكون قدماك في أضخم حالاتها. وجربها مستخدماً جورباً. أو أي مشدات تنوي ارتداءها معها. وبذلك ستكون قادراً على أن تحكم على ما إذا كان مقاسها مضبوطاً أم لا، وسوف تتكون لديك فكرة عن مقدار اتفاقها معك.

٩٦٤ **تضافر جهود الجوارب** ■ إذا كانت قدماك تؤلمانك نتيجة للبرد أو للاعتلال العصبي. فجرب ارتداء زوج آخر من الجوارب الناعمة المبطنة بدون "أستك" فوق الزوج الأول. لأسباب لا يفهمها إلا الأطباء وأخصائيو الفيزياء وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا) والجان الخبيث في الأساطير الأيرلييندية. ستجد أن تأثير ذلك يبلغ أكثر من ضعفي التأثير الملطف والمدفئ الذي يصنعه ارتداء زوج واحد. جربها!

٩٦٥ **إطالة وتر أخيل قد تمنع تكرار إصابتك بقرح القدم** ■ قرح القدم السكرية يمكن علاجها كما يمكن منع تكرار الإصابة بها. حسبما ورد في نتائج دراسة استمرت لعامين بكلية طب جامعة واشنطن بسانت لويس. جميع المشاركين في الدراسة حصلوا على جبائر الالتصاق التام، نصفهم أجري لهم أيضاً إطالة لوتر أخيل، وهي جراحة تجرى بالعيادات الخارجية لا تستغرق عادة سوى خمس عشرة دقيقة. وبعد عامين من العلاج، تكررت قرح القدم لدى ٨١ بالمائة من مجموعة "الجبيرة وحدها". ولكن في ٣٨ بالمائة فقط من الأفراد الذين خضعوا لجراحة وتر أخيل.

الأيدي



دلل يديك ■ لا تهمل يديك. إن قدميك تتحملان وزنك، لهذا فإنهما عرضة لقدر أكبر من الضغط الميكانيكي، لكن يديك بهما

أعصاب وعضلات وأوعية دموية أكثر، وهما تستخدمان أكثر وبطرق أكثر تخصصاً. وهذا معناه أنه قد تنشأ بهما متاعب أكثر.

ونحن مرضى السكر وأطباؤنا نركز اهتمامنا على أقدامنا لأن مشاكل القدم أكثر خطورة بكثير. ولكن مرضى السكر لديهم أيضاً العديد من مشاكل اليدين. إنها عادة أقل خطورة وليست قاصرة على مرضى السكر وحدهم، لكنه لا ينبغي تجاهلها.

٩٦٧ **أدوات أيسر للمطبخ** ■ أشياء صغيرة يمكنها أن تصنع فرقاً هائلاً في مستوى جودة حياتك. المعدات التي يسهل التعامل معها يمكنها أن تقلل الألم في يديك وأصابعك إلى درجة لا بأس بها. بعض من أكثرها فائدة الماسكة المطاطية المزودة بالعديد من النقاط البارزة والتي يبلغ حجمها تقريباً حجم ماسكة القدور والتي تسهل فتح البرطمانات ذات الأغطية القلاووظ، وفتاحة العلب ذات اليد التي تسهل عملها.

٩٦٨ **زجاجات الدواء سهلة الفتح تقلل إلى أقصى قدر ألم اليدين** ■ زجاجات وعبوات الدواء التي تصنع بحيث لا يستطيع الأطفال فتحها يصعب فتحها. وبخاصة لمن يعانون من التهاب المفاصل أو غيرها من مشاكل اليدين. إذا لم يكن لديك أطفال صغار، فضع ما ستتناوله من دواء في عبوات تفتح من أعلى ويسهل فتحها.

٩٦٩ **القفازات ليست للتباهي** ■ إن القفازات تحمي يديك من التشقق والجفاف الذي يتسبب فيه البرد ولفحة الريح. ويحتاج مرضى السكر بشكل خاص لوقاية أيديهم حتى يتقوا شر تلف الجلد بل واحتمال إصابتهم بعضة الجليد. جرب ارتداء قفازين حريريين مطرزين تحت قفازاتك الشتوية -وهي متوفرة من خلال متاجر مستلزمات النزهات الخلوية والتزحلق على الجليد وكتالوجاتها- أو ارتدِ زوجين من القفازات معاً.



الشمع الأمريكي الساخن ■ العلاج بالبارافين ليديك من الممكن أن يقلل من ألم التهاب المفاصل وأن يزيد من مرونة يديك وأصابعك. لا

حاجة بك لزيارة نادٍ صحي متخصص في العناية بالأظافر. إلا إذا كنت تريد تجربة العلاج أولاً. يجب عليك أن تكون قادراً على شراء المجموعة الكاملة حتى تعالج كلتا يديك وقدميك بمبلغ يقل عن ٦٠ دولاراً؛ كما يمكنك إعادة استخدام شمع البارافين واستعمال العلاج عدة مرات أسبوعياً.

٩٧١ متلازمة النفق الرسغي ١: تعرف على الأعراض ■ قد تشعر أصابعك بالتنميل، أو ما يشبه وخز الدبابيس والإبر. إذا استمرت تلك الأحاسيس الغريبة تداهمك لفترة تزيد على اليوم -وبخاصة إذا كنت تقضي معظم اليوم أمام جهاز الكمبيوتر أو تقوم بأعمال ذات طبيعة تكرارية باستخدام يديك- فإن التشخيص المحتمل لحالتك عندئذ هو متلازمة النفق الرسغي.

٩٧٢ متلازمة النفق الرسغي ٢: كل المشكلة في الرسغ ■ متلازمة النفق الرسغي سببها ضغط فيزيقي متكرر على جزء صغير من الرسغ، والذي يقوم بعد ذلك بالضغط على عصب رئيسي معتصراً إياه. ارتفاع جلوكوز الدم قد يغير أيضاً من نسبة الكولاجين داخل رسغك، وهو ما قد يزيد أيضاً من الضغط على هذا العصب.

٩٧٣ متلازمة النفق الرسغي ٣: الجبيرة، الاستيرويدات، الجراحة ■ تبدأ أكثر أشكال العلاج تحفظاً وعقلانية بتجبير طبيبك لرسغك حتى يحافظ على ثباته ويحرره من الضغط. سوف تضطر لارتداء الجبيرة أطول وقت ممكن، حتى أثناء الليل.

الخطوة التالية اللجوء لحقن الكورتيزون (أي مركبات الاستيرويدات) من أجل الإقلال من التورم الذي يضغط على العصب. (مستويات جلوكوز الدم قد ترتفع إلى عنان السماء لمدة ٢٤ ساعة عقب حقن الاستيرويدات).

قد تنجح الجراحة إذا صار ألمك حاداً، أو إذا بدأت عضلات يدك ورسغك تضعف بشكل ملحوظ.

٩٧٤ أصبع الزناد، إبهام الزناد ■ قد تبدو هذه العبارة مأخوذة من فيلم من أفلام الغرب بطولة "جون واين"، لكنها مشكلة عامة يواجهها مرضى السكر الذين تجاوزوا الأربعين من عمرهم.

إن أصبع الزناد. وإبهام الزناد حالتان تحدثان عندما يصاب الوتر القابض للإصبع أو غلافه بغلظة في قوامه أو يتورم، فيمنع بذلك فرد الإصبع بسلاسة. وعندما يتورم الوتر تورماً مفرطاً، فإنه يصاب بالتيبس أو الالتصاق أو يطرقع.

يمكن لطبيبك تشخيص حالتي أصبع الزناد وإبهام الزناد عن طريق فحصه لأصابعك وتحريكها في عدة اتجاهات، فيعرف إن كانت تتعرض للعرقلة أو أن هناك ما يعيق حركتها. ولا يحتاج الأمر لإجراء أشعة X.

والعلاج مشابه لعلاج متلازمة النفق الرسغي: التجبير. وفي بعض الأحيان تناول الأسبرين أو الإيبوبروفين للإقلال من حجم التورم، وحقن الكورتيزون أو الجراحة إذا لزم الأمر.

الأسنان

٩٧٥ الفحوصات الدورية كل ستة أشهر مهمة بصفة خاصة ■

مرضى السكر معرضون لاحتمال كبير للإصابة بتسوس الأسنان. ولأمراض اللثة، وللعدوى الفطرية التي تصيب الفم، وللعدوى الميكروبية وتأخر شفائها. الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان يمكنها أن تحول دون وقوع تلك المشكلات. أو إيقافها في مراحلها المبكرة. فكر في الفارق بين فجوة محشوة وبين اضطرارك إلى خلع تلك السنة وتركيب سنة صناعية مكانها!

٩٧٦ اخضع للمسح للتأكد من عدم إصابتك بسرطان الفم ■

احرص على أن يقوم طبيب أسنانك بفحص فمك للتأكد من خلوه من سرطان الفم مرة واحدة سنوياً. سرطان الفم أكثر انتشاراً بين ذوي الأصول الأفريقية من المواطنين الأمريكيين. والرجال، ومن تجاوزوا سن الخامسة والأربعين. ومن يعاقرون الكحوليات والتبغ (ويشمل ذلك التدخين بأنواعه). غير أنه لا يوجد رابط إحصائي واضح بين مرضى السكر وبين سرطان الفم.

يجب على طبيب الأسنان أن يفحص قاع فمك. ومقدمة وجوانب لسانك. وحلقك اللين حتى تتم عملية المسح.

٩٧٧ الاهتمام أكثر بإجراء التنظيف المتكرر يوفر مبالغ كبيرة

■ أن تجرى عملية تنظيف لأسنانك ثلاث أو أربع مرات سنوياً بدلاً من مرتين أمر يعد بمثابة حركة ذكية منك. فمرضى السكر أكثر ميلاً من غيرهم لتكوين

طبقة البلاك والجير، وهو ما يؤدي إلى التهاب اللثة وأمراض النسيج المحيط بالأسنان. لهذا عليك أن تقوم بعملية التنظيف على يد طبيب مراراً وتكراراً حتى يمكنك التخلص من البلاك والجير قبل أن يتسببا في تلف أنسجة الفم.



هذا القلاع ليس ببعيد عنك ■ إذا كانت مستويات جلوكوز الدم لديك شديدة الارتفاع على الدوام، فقد تصاب بالقلاع، وهو مرض فطري يصيب الفم ويتصف بوجود رقع من المساحات البيضاء.

القلاع ليس بشديد الخطورة، غير أنه يحتاج للعلاج بالعقاقير المضادة للفطريات، وقد يرفع بصورة أساسية جلوكوز دمك إلى أن تشفى منه.

إذا أصبت بالقلاع كل عدة شهور، فاعتبرها علامة على أن جهاز المناعة لديك في حاجة للنجدة. حافظ على سيطرة أدق على جلوكوز الدم فهذا خطوة محورية.

٩٧٩ **هاجم البلاك** ■ البلاك طبقة رقيقة لزجة توجد فوق الأسنان ينتجها ويشجع على وجودها نمو البكتريا في فمك وهي بدورها تشجع على هذا النمو. إنها المرحلة الأولى من أمراض اللثة وتؤدي إلى تكون طبقة الجير المتكلسة (هي عبارة عن بلاج متكلس)، التي تتراكم أسفل اللثة، فتصنع جويباً تصاب بالعدوى الميكروبية.

تخلص من طبقة البلاك عن طريق استعمال الفرشاة وخيط تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل، وبهذا يمكنك أن تتفادى تفاقمها الضار والذي قد يجر عليك تكلفة باهظة.

٩٨٠ **السكر داخل لعابك** ■ لقد علمت أنه هو المتهم الرئيسي، أليس كذلك؟ أولئك الذين لديهم سيطرة طيبة على نسبة السكر بالدم لا يعانون من مرض باللثة بدرجة تفوق من ليسوا مصابين بالسكر. ولكن العديد من أنواع البكتريا تزدهر أحوالها في وجود السكريات، والبيئة الدافئة، المظلمة، عالية السكرية -مثل بيئة فمك- تعد بيئة مثالية لنمو الجراثيم التي تسبب أمراض اللثة.

وكلما تحسنت قدرتك على السيطرة على جلوكوز الدم لديك، استطعت أن تزيد من درجة حمايتك لفمك من أمراض اللثة.

٩٨١ المضادات الحيوية تقلل من المخاطر التي تتعرض لها عقب إجراء جراحة بالفم ■ مرضى السكر معرضون لخطر العدوى في كل مرة يصاب فيه جلدهم بجروح. وهذا يشمل جراحة الفم؛ لاسيما لأن الفم البشري دائماً ما يعج بصنوف البكتريا.

فاجعلها عادة لديك أن تسأل طبيب أسنانك عن المضادات الحيوية كلما أجريت ولو أبسط جراحة باللثة. فهو أمر قد يقيك شر المشاكل الرئيسية.

الجلد

٩٨٢ أنقذ جلدك ■ من الآثار الجانبية لمرض السكر الجلد الذي يبدو وقد أصابته الشيخوخة مواكباً لتحلل النسيج الضام. وهناك علاج منزلي يساعدك على إنقاذ جلدك -أو منع تكون التجاعيد!- هو زبد الهوهوبا المخلوط بعشب الجوتو كولا. لقد بينت الدراسات أن الجوتو كولا يمكنها أن تقوي مادة الكولاجين، وهي تستخدم كثيراً في علاج ضحايا الحروق. إن زيارة واحدة لمتجر الأغذية الصحية لشراء الخلاصة القياسية للجوتو كولا التي تحتوي على ٤٠ بالمائة من "الأسياتيكوسايدات" (المادة الفعالة) وزبد الهوهوبا سوف تجعل جلدك يتحلى بمظهر أفضل.

٩٨٣ قلل قدر استطاعتك من التلف بفعل لدغات الحشرات ■ لقد حدث في صيف ٢٠٠٣ انفجار سكاني للحشرات اللادغة في قسم كبير من الولايات المتحدة. كثيرون من مرضى السكر ممن لم يتعرضوا للدغ لسنوات طوال صاروا فجأة بمثابة هدف وبنوك دم لتلك الحشرات. لعله دمنا الأكثر حلاوة هو الذي يجعلنا أهدافاً بمثل هذه الجاذبية.

كل واحدة من تلك اللدغات من الممكن أن تصاب بالعدوى الميكروبية، وهذه هي المشكلة. امنع حدوث العدوى بغسل مكان اللدغات على الفور بالماء والصابون. مع وضع مرهم مضاد حيوي ثلاثي (باستيراسين + نيومايسين + بولي ميكسين بي) فوقها، ثم تغطيتها ببلاستر صغير.

٩٨٤ المشاكل الجلدية الصغرى بصفة عامة ■ فيما عدا "القدم السكرية"، (النصيحة رقم ٩٣٩)، فإن معظم مشاكل الجلد التي تصيب مرضى السكر بسيطة. حسبما أعلن أحد أخصائيي الجلدية من مدينة نيويورك

والذي يتمتع بما يزيد على ثلاثين عاماً من الخبرة. إنها جديرة بالمناقشة بسبب أن معرفتك بطبيعتها وأنها غير خطيرة ستخفف عنك التوتر. تعلم كيفية التعرف عليها والفت نظر طبيبك إلى وجودها، ولكن لا تقلق بشأنها إلا إذا لاحظت تغييراً في مظهرها.

٩٨٥ مشاكل الجلد الطفيفة ١: الاعتلال الجلدي ■

"الاعتلال الجلدي" كلمة تعني "مرضاً بالجلد". الاعتلال الجلدي الذي يحدث في الغالب للجلد، حيث تصاب بعض مناطقه بالندوب وتظهر بها صبغة داكنة. هناك مناطق أخرى قد تصاب بالضمور (تتجعد) بقدر طفيف. الاعتلال الجلدي السكري يمكن ربطه بالسكر غير المسيطر عليه جيداً، ولكنه قد يحدث أيضاً نتيجة لإصابات طفيفة ونتيجة للشيخوخة.

٩٨٦ مشاكل الجلد الطفيفة ٢: الفقاقيع السكرية ■

الفقاقيع السكرية عبارة عن بثور تظهر فوق القدمين والساقين سببها إعاقة الاندمال الناشئة عن ضعف السيطرة على جلوكوز الدم. أخصائيو الجلدية يشاهدونها كثيراً ويعالجونها بالمضادات الحيوية. الرقابة الصارمة على جلوكوز الدم هي أفضل وقاية وعلاج معاً.

٩٨٧ مشاكل الجلد الطفيفة ٣: التصلب الإصبعي ■

التصلب الإصبعي عبارة عن غلظة تصيب جلد الأصابع. قد يحدث كالو وتقل فيه الحساسية. لا يوجد له علاج محدد. ولكن الباحثين لا يزالون يحاولون العثور على حل لهذه المشكلة.

٩٨٨ مشاكل الجلد الطفيفة ٤: الجلد المتصلب ■

الجلد المتصلب أو "الجلد الصلب" عبارة عن تغلظ شاذ للجلد في منطقة القفا وأعلى الظهر، مما يجعلك تشعر بأن هذه المنطقة جامدة عند لمسها. إن سببه الإنتاج الزائد للكولاجين ويعالج بمداواة الأعراض باستخدام لوسيونات وكريمات سواء بتوصية من طبيب أو بدون روشتة لعلاج جفاف الجلد.

٩٨٩ مشاكل الجلد الطفيفة ٥: كاروتينيا

■ الكاروتينيا هي حالة اصفرار الجلد، لاسيما بالوجه، وراحتي اليدين، وكعبي القدمين. إنها حالة تحدث في الغالب لدى المرضى أصحاب البشرة الفاتحة.

لدى من يتبعون حمية قاسية، يكون سبب الكاروتينيا تناول كميات هائلة من الفاكهة والخضر التي تحتوي على الكاروتين، وهو مركب نباتي ذو لون أحمر يميل للبرتقالي ويتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ. ولكن لدى أولئك المصابين بالسكر، لا يزال السبب غامضاً.

الكاروتينيا لا ضرر منها، وهي ليست من علامات الإصابة بالصفراء.

٩٩٠ مشاكل الجلد الطفيفة ٦: الشواك الأسود

■ الشواك الأسود مصطلح طبي يصف حالة اصطباغ زائد إلى درجة غير طبيعية وفرط تقرن يسبب غلظة "مخملية" بالجلد، وزوائد ثؤلولية في مناطق من الجسم توجد عندها ثنيات جلدية، لاسيما العنق، والتقاء الفخذين، والإبط. وترتبط الحالة بالبدانة. وفي أغلب الحالات، تكون الحالة حميدة، ولكن يجب فحصها في كل زيارة تقوم بها للطبيب للتأكد من أنه لم تحدث تغيرات لتلك النموات.

٩٩١ مشاكل الجلد الطفيفة ٧: الموت الخلوي الدهني الرسوبي

■ هذه الحالة نوع من أنواع تحلل الكولاجين. إنها تتسم بغلظة جدران الأوعية الدموية وترسب الدهون. وبرغم ندرته، فإن الموت الخلوي الدهني الرسوبي يحدث في الغالب لدى مرضى السكر غير الخاضعين للسيطرة. ويتكون العلاج من جوارب داعمة، ورفع للساقين، وفي بعض الأحيان يحتاج لاستعمال دهانات استيرويدية (كورتيزون) موضعية.

٩٩٢ مشاكل الجلد الطفيفة ٨: تلك الجروح الدقيقة المؤلمة

■ مرضى السكر كثيراً ما يصابون بجفاف وترقق الجلد وتكون درجة إبصارهم أقل من ٦/٦، وهو ما يمهد الساحة جيداً للإصابة بالجروح الدقيقة. وتأخر الاندمال معناه أن تلك الجروح معرضة لمزيد من الإصابة والعدوى.

إذا لم ترغب في استشارة الطبيب بشأن جرح دقيق صغير الحجم، فاغسل المنطقة جيداً ثم ضع مرهماً مضاداً حيوياً ثلاثياً تشتريه من الصيدلية دون الحاجة لروشتة طبيب (باستيريسين + نيومايسين + بوليميكسين ب). غطه ببلاستر لاصق ورباط شاش. أو اطلب من طبيبك أن يصف لك دواء "كليوسين" وهو مضاد حيوي سائل يخترق الجلد أفضل من مرهم المضاد الحيوي.

٩٩٣ مشاكل الجلد الطفيفة ٩: تأخر اندمال الجروح ■ طبيبك يعرف أهمية "التأخر الحقيقي" لاندمال الجروح. معظم الأطباء يحثون مرضاهم على الاتصال بهم إذا تأخر التئام الجرح عن يومين. أو إذا ارتفع رقم سكر الدم إلى عنان السماء. يعتمد العلاج المناسب على نوع الإصابة أو المشكلة، وموقعها، ومدى اتساعها. الالتئام البطيء بدرجة شديدة قد يستدعي أحياناً عمل غرز جراحية بل وقد يستدعي إجراء جراحة.

سيداتي سادتي

٩٩٤ متى يكون سن اليأس ■ إن الدورات الهرمونية لدى المرأة تؤثر على مستويات جلوكوز الدم لديهن، وسن اليأس أيضاً يفعل ذلك. ويعرف سن اليأس بأنه النقطة التي تتوقف عندها الدورة الطمثية للمرأة لمدة اثني عشر شهراً متتابعة. إذا كنت مصابة بالسكر، يمكنك أن تتوقعي الدخول في سن اليأس قبل موعده الحقيقي بفترة ما، ولكن هذا قد يكون في أي وقت بين سن الأربعين والسبعين! وهناك مؤشر طيب يدلك على العمر الذي قد تصلين فيه إلى هذه المرحلة من الحياة التي تبلغ مدتها من ٨ إلى ١٠ سنوات، وهو أن تسألي والدتك عن السن الذي بلغت هي فيه مرحلة انقطاع الطمث.

٩٩٥ أشعة الثدي لازمة ■ النساء في سن قبل وصول سن اليأس اللاتي ظللن لمدة طويلة يعانين من السكر من النوع الأول هن بصفة خاصة معرضات لحالة غير شائعة تسمى "الاعتلال الثديي السكري": أي تكون كتل ليفية داخل الثدي. والسبب ليس مفهوماً تماماً، لكن الأطباء يعلمون أن النساء اللاتي يعانين الاعتلال الثديي السكري تتكون لديهن كتلة واحدة أو عدة كتل جامدة أو صلبة داخل الثدي ولكنها غير مؤلمة عند لمسها ويمكن تحريكها بسهولة تحت الجلد. وحتى تطمئني نفسك إلى أن الكتل غير خبيثة، فإن النساء صاحبات السكر ينبغي عليهن إجراء فحص بالأشعة على الثدي بل وأخذ عينة بالشفط باستخدام إبرة رفيعة بصفة دورية لتتبع سير تلك التورمات المتكتلة وحتى نعفي أنفسنا من إجراءات جراحية لا داعي لها؛ ومخاوف وقلق أيضاً.

٩٩٦ أيها الرجال، هلا أذنتم لي بالتحدث إليكم؟ ■ واحد من أقل الجوانب جاذبية في داء السكر لدى الرجال هو مشكلة ضعف تدفق الدم إلى الأجزاء الحساسة؛ وما قد ينجم عن ذلك من عجز جنسي. الموجهان الشهريان

في مجال السكر "جيون بيرمان" و"باربارا توحي" انضما إلى خبير السكر بيتر أيه. لوديويك في تأليف كتاب صريح عن المسائل الخاصة بسكر الرجال. ابحث عن كتاب: The Diabetic Man: A Guide to Health & Success in All Areas of Your Life.

٩٩٧ الحياة بعد "بيت الحيوانات" ■

المثل الذي لعب دور "فلافوندر" في الفيلم الأمريكي بيت الحيوانات Animal House صار الآن ينشر تعاليمه عن داء السكر. ستيفن فيرست وستيوارت بانكين –اللذان قاما ببطولة Not Necessarily the News– يقدمان خبرتهما الشخصية مع داء السكر على شريط فيديو، تحت عنوان Diabetes for Guys: A Guy Flick. هو حقاً جدير بالبحث عنه!

٩٩٨ لا تقيد نفسك بالجنس بمعناه الضيق ■

الاتصال الجسدي حاجة إنسانية من الحاجات الأساسية للبشر، ولا يجب أن تكون مقصورة فقط على الأجزاء "العاملة" في هذا المجال والتي اعتدت عليها في شبابك. من الممكن ممارسة حياة جنسية مشبعة جداً لأولئك المصابين بالسكر الذين تسبب مرضهم في مشاكل بالدورة الدموية تؤثر على الانتصاب لديهم أو على الاستجابة المهبلية. وبدلاً من التركيز على ما لا يعمل ووضع آمال ضعيفة عليه، يمكنك أن تضيف مشاعر المحبة والود إلى تجربتك. وتذكر أن هناك أكثر من طريقة لبلوغ ذروة النشوة.

٩٩٩ ماذا لو كان الأمر ليس بسيئ، وإنما هو فقط مختلف؟ ■

سيداتي، إذا كان رجالكم مصابين بالسكر، فإن التلف الذي يصيب الدورة الدموية أو الأعصاب قد يتطلب منكن الصبر والتفهم اللذين ربما لم تلجأن إليهما من قبل. لا تكوني ناقدة أو خائفة من أي حالة تأخير أو قذف مبكر. إذا وجدته قد أصيب فجأة بالفتور، فابدئي أنت، لا سيما إذا كان هذا سيغير من نمط التعامل بينكما. ولما كان يعاني من تغييرات مستمرة، فإن إبداعك الجديد قد يكون محل ترحيب للغاية. لا تقلقي إذا بدا راضياً لكنه لا يقذف، فقد يكون مستمتعاً بالمداعبات وبالمتعة الحسية، طالما أن هذا يجعله يتجاوز أي حكم على الذات أو مقارنة بالقدرات الماضية سواء الفعلية أو التي كان يتخيلها.

١٠٠٠ الاستجابة الجنسية لشريكك ليست بمثابة حكم عليك ■

أرجو أن أكون واضحة بشأن أمر واحد: أي عجز من قبل شريكك عن الانتصاب الكامل أو إفرازات مهبلية مفرطة ليس بمثابة حكم على مدى جاذبيتك أو على الوضع الراهن لعلاقتكما. إن قدرة الرجل على الانتصاب تعتمد فسيولوجياً على تدفق الدم وعلى الاستجابة العصبية، وقدرة المرأة على تليين المهبل بالإفرازات قد تتأثر كذلك بفعل الاعتلال العصبي. ومن أفضل سبل المعاونة التي يمكنك تقديمها لنفسك ولشريكك أن تتذكر أن الأمر ليس متعلقاً بالكفاءة التي تمنح الإلهام. ولكن المسألة أن هناك شخصين يهتمان لأمر بعضهما البعض ويعنى كل منها بمشاعر الطرف الآخر واحتياجاته.

١٠٠١ أنت ومرض السكر عبارة عن حالة من العمل المتواصل ■

هذا ليس كلاماً أجوف. كثير من التطورات طرأت على موضوع العناية بالسكر وهناك تطورات أخرى ظهرت تباشيرها في الأفق وقد تتاح لنا خلال السنوات الخمس أو العشر المقبلة. (فقط تذكر كيف كانت عقاقير السكر منذ عشر سنوات وستعلم ماذا أعني). أنا؟ إنني أتطلع نحو ابتكار أنسولين قابل للاستنشاق!

أنت سوف تصنع أعظم فارق فيما سيطرأ على مرض السكر الذي تعاني منه.

وسوف يبدأ التحسن من هنا!

شكر وتقدير

يدين هذا الكتاب بالفضل للمعاونة الصادقة التي تقدم بها أشخاص عديدون، فبذلوا الكثير من وقتهم واهتمامهم وحماسهم مما لا يسعني معه سوى الاعتراف بجميلهم.

وأخص بالشكر العميق كلاً من ناو إيسونز، وكلير هابرمان، وأنيت هارد لافين، وميشا ليبر، ومايكل إل. ماكوون. وإلي روميلت، وجوديث روميلت. وناتالي وندسور التي أسهمت في إعداد النسخ وتجهيزها للطباعة.

إنني ممتن أيضاً لدكتور روبرت أيه. بيرجر، دكتور في الطب، وكاثيان كورادو، وأوين كوويت، دكتوراه في طب الأسنان، وميرون جولدبرج، دكتوراه في الطب، وألبرت إم هاراري، دكتور وزميل كلية الجراحين، وشكر خاص لدكتور توماس سي، مور.

ومن مؤسسة مارلو وشركاه، مايتو لور، المحرر، إنه لحلم أن يعمل المرء معه وهو مصدر رائع للمعلومات عن السكر. ومساعده بيتر جاكوبي، معاون رائع ويتمتع بقدرات حقيقية. ومدير تحرير مؤسسة مارلو، فينس كونكيمويللر، كان صبوراً إلى درجة مذهلة ومتفهماً لكاتبة هذه السطور التي لا تزال تفضل آلتها الكاتبة. وباتي بارك، أخصائية نشر بمؤسسة مارلو، مبدعة، وتبذل جهداً شاقاً في عملها، وفعالة إلى درجة مذهلة.

ولم يكن هذا الكتاب ليخرج إلى النور لولا المؤازرة الجادة دون صخب لكلوديا مينزا، وكيلة أعمالي لسنوات طويلة وصديقتي منذ سنوات أطول.

وأخيراً شكري العميق الذي أوجهه إلى هارولد آلين لايتمان لحبه الدائم وصبره.

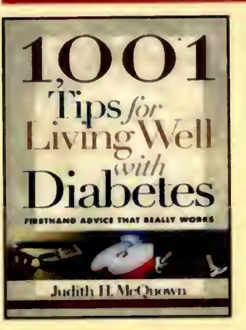




«بسبب منهجه المبتكر، يجب أن يشغل هذا الكتاب مكاناً بارزاً على رف الكتب لدى كل شخص مصاب بمرض السكر. ويجب أيضاً أن يكون عظيم الفائدة للأطباء الذين يحاولون مساعدة مرضاهم على العيش بحالة جيدة مع المرض».

ـ د. إدوارد ميركر

رئيس قسم الغدد الصماء والسكر والتمثيل الغذائي بمركز كابرين الطبي، وأستاذ إكلينيكي مشارك للطب والشيخوخة، مدرسة طب ماونت سيناي



في هذا الكتاب، الكاتبة الشهيرة «جوديث إتش، ماك كون»، والمريضة بالنوع الأول من مرض السكر، تقدّم نصائح مفيدة من الحياة الحقيقية تستقيها من مئات الخبراء في داء السكر مثل الأطباء، والباحثين، والآباء، والمعلمين، ومجموعة دعم بنيويورك، وكثير من الأشخاص المصابين بالنوع الأول أو الثاني من هذا المرض. نقدّم لك في هذا الكتاب ١٠٠١ نصيحة متعمقة ومباشرة بشكل رائع تغطي المجالات الرئيسية التي تواجه يومياً أي شخص يعيش مصاباً بالسكر، أو مهدداً بالإصابة به، وتشمل:

- الأدوية والتجهيزات: **٦٦** نصيحة، تشمل ٦ نصائح حول كيفية تخفيض المبالغ التي تدفعها مقابل أدوية الوصفات الطبية.
- فقدان الوزن والتغذية: **٢٦٠** نصيحة، تشمل ٥ نصائح لوصفات أصلية لفطائر الجبن لا تجعلك تشعر بالذنب بعد تناولها.
- تجنب المستشفيات وغرف الطوارئ: **٦٢** نصيحة، تشمل ٩ نصائح حول تجنّب التكاليف الزائدة للمستشفيات.
- التعامل مع أطبائك ومحترفي الرعاية الصحية الآخرين: **٤٢** نصيحة.
- التدريبات الرياضية: **١١٩** نصيحة.
- نصائح من أطفال مصابين بالسكر وآبائهم: **١٠٠** نصيحة.
- نصائح من مرضى بالسكر يعيشون وحدهم: **٣٧** نصيحة.
- حلول لمشكلات خاصة: **١٣٩** نصيحة.

«إن المفتاح لمعالجة مرض السكر وترويضه هو المعرفة، وهذا الكتاب يقدّم ذلك بالضبط. إن كتاب ماك كون هو قراءة لأزمة لأي شخص يبحث عن طريقة للتكيف بصورة أفضل مع مرض السكر».

ـ سيناتور بن نايتهورس كامبل (كولورادو)ـ المؤتمر الحزبي لمرض السكر

جوديث إتش. ماك كون التي تم تشخيص حالتها كمصابة بالسكر في عام ١٩٨٧، هي مؤلفة لأحد عشر كتاباً، أشهرها هو: Inc. Yourself: How to Profit by Setting Up Your Own Corporation الآن في طبعته العاشرة. ومنذ عام ١٩٧٧، أصبحت رئيسة شركتها الخاصة، التي توفر الخدمات الكتابية والتحريرية لصناعات النشر والمال. وهي تعيش في مدينة نيويورك.



